

Bewegt älter werden: Karate für Jukuren (jap. „Lebenserfahrene“)

Sie sind 55 oder älter und wollen nicht zum alten Eisen gehören?
Möchten Sie gesünder und beweglicher werden, Ihr Herz-
/Kreislaufsystem, Ihre Kondition und Gleichgewicht stabilisieren?

Dann schnuppern Sie doch einfach mal Karateduft!

Wir bieten Ihnen individuelles Ganzkörpertraining im Karate.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Schnupperkurs ein!

Das Training findet freitags von 19:00 – 20:15 Uhr in der Turnhalle
des Berufskollegs Südstadt, Zugweg 48, in 50677 Köln statt.

Kurstermine:

04.05./11.05./18.05/01.06/08.06/15.06/22.06/29.06/06.07/13.07

Kursgebühr:

45 € bzw. 30 € (ermäßigt für Verwandte von Vereinsmitgliedern)

Anmeldung:

Begrenzte TN- Zahl (min. 6/max. 20)!

Voranmeldung per E-Mail an info@koeln-karate.de oder telefonisch
unter 0221/4695710. Verbindliche Anmeldung durch Überweisung
der TN-Gebühr auf das Vereinskonto (Bankverbindung wird
mitgeteilt). Bestimmungsgemäß gezahlte Kursgebühren werden
nicht erstattet.

Ausrüstung & Vorkenntnisse:

Nicht erforderlich.

Teilnahme in bequemer Sportkleidung und barfuß.

Kursleitung:

Jacqueline Höveler, Karate seit 1998, Schwarzgurt, Trainerin-C
Breitensport

Herzlichst Ihre 1. Karate AG Kölner Schulen 1971 e.V.

Weitere Informationen finden Sie unter:
<http://www.karate.koeln>