

**K**

# Anfängerkurs - Ü 30

**A**

## für Späteinsteiger (Männer u. Frauen)

Ideal für Männer und Frauen zwischen 25 - 70 Jahre, die zum ersten Mal mit einer sportlichen Aktivität beginnen oder die Sportart wechseln wollen oder nach einer Phase sportlicher Passivität wieder zum Sport zurück möchten.

**R**

## Selbstverteidigung für Frauen

- Vermittlung einfacher, aber effektiver Selbstverteidigungstechniken
- Selbstbehauptung und Stärkung des Selbstbewusstseins

**A**

**Beginn:** Dienstag, 21. November 2017

**Uhrzeit:** 20.00 - ca. 21.30 Uhr

**Kosten:** € 30,--

**Ort:** Sporthalle Grundschule Puderbach

**Dauer:** 4 Wochen

**T****E**

**Karate - Club Puderbach e.V.**

Info: Tel. 02684/8855 oder Homepage „[www.karate-club-puderbach.de](http://www.karate-club-puderbach.de)“

