

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, 22. November 2016

Uhrzeit: 20.00 - ca. 21.30 Uhr

Kosten: € 20,--

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“

