



KARATE

Karate, die perfekte Ergänzung zu deinem Fitnessprogramm!

In Kooperation mit **Jim & Jimmy** bieten wir dir einen kostenlosen
4-wöchigen Einsteigerlehrgang an.

Für alle Altersklassen!



- Kurse für:
- Kinder
 - Erwachsene
 - Ü50

Interessiert?

Dann frag an der Info nach Einzelheiten.
Anmeldung vor dem ersten Training
hier im Gym oder direkt bei uns.

kontakt@shotokan-hildesheim.de
Tel.: 0160 790 65 14



Eure Kinder möchten Karate einmal
ausprobieren?
Kein Problem - für die gilt unser Angebot
natürlich auch!



Shotokan Hildesheim e.V.





KARATE

Hier noch ein paar Infos:

wo? Sporthalle Freiherr-vom-Stein Schule (gegenüber Museum)

wann? Kinder: Montags 16:30 - 18:00 Uhr
Erwachsene: Montags 18:00 - 19:30 Uhr

womit? Trainingsanzug, normale Sportsachen (wie hier auch)

warum?

- Fitness für Körper und Geist (Ideal als Ergänzung zu deinem bisherigen Trainingsprogramm)
- Mentale Fitness
- Selbstverteidigung
- Minimaler Kontakt, daher praktisch kein Verletzungsrisiko

Perfekter Einstieg durch geschulte Trainer!
Also keine Angst...



Einfach mal ausprobieren!



Shotokan Hildesheim e.V.