!! Neuer Kurs ab 14.August 2023 !!

KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG

für Jukuren = japanisch : die Älteren

unverbindliches Probetraining

!!Keine Vorkenntnisse nötig!!

Wo: **Karate Verein Kaizen Lunkhofen**
Aula in Oberlunkhofen

Zeit: **jeden Montag, 18.30 – 20.30 Uhr**

Wer: Erwachsene **Über 40**

Info: Frank Neuenschwander, Sensei 3. Dan
☎ +41 79 2916158
E-Mail:
frank.neuenschwander@kaizenkarate.ch
www.kaizenkarate.ch

Karate
- ☯ steigert die Beweglichkeit
- ☯ stärkt das Selbstbewusstsein
- ☯ fördert die Gesundheit
- ☯ lehrt Selbstverteidigung

Training für Körper & Geist