



KARATE TREIBE SPORT

LERNE DICH ZU VERTEIDIGEN!

LEHRGÄNGE für NEU – EINSTEIGER:

für **Ü30** **Einsteigerkurs für Erwachsene** donnerstags, 19.45-20.45 Uhr

für **Kids** (7-10 J.) (auch mit Eltern möglich) montags 16.30 – 17.30 Uhr
(Einstieg jederzeit möglich –donnerstags und montags!)
in der Gymnastikhalle der Freih.-v.-Stein-Schule (schräg gegenüber Museum)
-ohne Zuschauer- bei Kids können Eltern mitmachen !!

für **Ü50** **Vital-Karate (Fitness bis hin zum Selbstschutz)** dienstags 20.00 – 21.30 h
in der Turnhalle des Goethegymnasiums (Eingang Braunschweigerstr. !)

für **Kids** (8 – 14 J.) (auch mit Eltern möglich!) mittwochs 17.15-18.30 h

in der Gymnastikhalle Scharnhorstgymnasium (Steingrube – Eingang in der Eichendorffstr. !)

KARATE ist eine alte Kampfkunst u. traditionell eine erstklassige, effektive **Selbstverteidigung**

Ausrichter: Karate Verein SHOTOKAN Hildesheim e.V.

Nur Sportzeug mitbringen – 2x Probetraining (kostenlos)

Weitere **I N F O**: Bernd Schäfer Tel. 262743 – Fax: 982728 -email: schaefer.bernd41@gmail.com
oder Internet: www.shotokan-hildesheim.de

Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.

Mitglied im Landessportbund e.V.