

FÜR WEN?
Jugendliche
zwischen 15 und 18 Jahren

WANN?
Donnerstags, 20 – 21 Uhr
31.08. – 21.12.2017
mit abschließender Prüfung

Wo?
Dojo im Inselbadstadion
Ottilienquelle 1, 33102 Paderborn

KOSTEN?
100 € inkl. Karateanzug

ANMELDUNG
Johannes Bracke
jobra18@googlemail.com



- INHALTE?**
- Grundsulotechniken und natürlich sportliches, wettkampforientiertes Karate
 - Fitnessstraining, Krafttraining, Körperbeherrschung, Körperspannung und Balance als Basis
 - Selbstverteidigung in Theorie und Praxis

TRAINER?
Johannes Bracke (5. DAN)
und Eric Klimov (1. DAN)

Einstiegskurs Ü15

**KARATE als
WETTKAMPFSPORT**

www.karate-paderborn.de

 **SC Grün-Weiß**
1920 e.V. Paderborn