

# KARATE

## neuer Anfängerkurs

für Erwachsene – 2x kostenlos Schnuppern

**Erwachsene:** ab **28.11.** mittwochs 19.00 – 20.15 Uhr  
ab **30.11.** freitags 18.30 – 20.00 Uhr

Einstieg die ersten 3 Wochen, (10 Min. vorher hier sein, Sporthose & T-Shirt, barfuss)

Karate-Kid's ab 7 J.: Di. & Do. 16.30 – 17.30 Uhr

Karate-Bonsai ab 3½ - 6 J.: Do. 16.30 – 17.30 Uhr

Einstieg Kinder & weitere Kurse (Functional Training, Tai-Chi / Qi-Gong, Tae-Bo, Pilates, Rückentr.) jederzeit.

**K-375655 0179-7049023**

**[www.shintai.de](http://www.shintai.de)**

**oder einfach kommen!**

