



# Einsteigerkurs Karate

für Erwachsene und Jugendliche (ab 13 Jahre)

Selbstverteidigung, körperliche und geistige Fitness werden genauso trainiert, wie Kameradschaft und sportliche Fairness.

**Starttermin:** Montag den 10. Oktober 2011

**Wann:** Jeweils Montags, 18:30 - 20:00 Uhr

**Ort:** Turnhalle der Grundschule am Grünen Markt

**Dauer:** 10 Abende (Ferien nicht mitgerechnet)

**Kosten:** € 90,- ODER Vereins- und Abteilungsbeitrag

Mitzubringen ist jeweils nur eine lange Turnhose sowie ein passendes Oberteil.

Anschließend ist die Teilnahme an der Prüfung zum Weißen Gürtel möglich.

**Hinweis:** Bei gleichzeitiger Mitgliedschaft bei unserem Kooperationspartner (Techniker Krankenkasse) kann die Ausrüstung (Karate-Anzug) kostenlos durch den Verein gestellt werden!

**Info bei:** [www.karate-erding.de](http://www.karate-erding.de)