



Spielvereinigung Leiferde
von 1921 e. V.

Neue Karatekurse für Senioren

WER KANN MIT TRAINIEREN:

Jede Person ab einem Alter von 55 Jahren, mit und ohne Vorkenntnisse.

WANN:

Mittwoch	Samstag
19:30 – 20:30	9:00 – 10:00

WO:

Sporthalle Grundschule Karberg
Leiferde

Trainer:

Rainer Mennenga (Graduierung: 2. Blaugurt)



KURSBEGINN:

23.04.2022

Warum Karate:

- Erlernen von Faust und Tritt Techniken
- Verbesserung der Koordination und Kondition
- Auf das Alter der Teilnehmer abgestimmtes Training
- Fit bleiben bis ins hohe Alter

Für Rückfragen: Florian Brendes

Tel: 0175 1012848

Mail: karate@sv-leiferde.de