

# *Selbstverteidigung trainieren eine Chance schaffen!*

*Warum eigentlich?*

- *Ich fühle mich sicherer!*
- *Ich halte mich fit!*

*Für wen?*

- *für Alt und Jung*
- *für untrainierte und sportliche*
- *für Frauen und Männer*
- *für kleine und große*

*Was wird trainiert?*

- *der ganze Körper*
- *Reflexe und Koordination*
- *sich Wehren mit Händen und Füßen*
- *sich Schützen mit Abwehrtechniken*
- *sich Befreien bei Festhalten und Umklammern*

*- einfach und unkompliziert!*

空  
手  
道

*Karate Do  
der Weg der leeren Hand*

*Neugierig geworden?*

*Training ist Dienstags ab 20:00 Uhr in der Halle B / Judohalle*

功

*beharrliches üben!*