

**SSF BONN**

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.



## **Karate-Anfängerkurs**

**2 x wöchentlich ab 20. September 2010**

**montags 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr  
donnerstags 19.10 Uhr bis 20.15 Uhr**

**Sportpark Nord, Kölnstr. 250 in 53117 Bonn**

### **KARATE - ein Sport für Körper und Geist!**

Die Karate-Abteilung des SSF Bonn 1905 e.V. führt ab Montag, den 20. September wieder einen Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene durch und lädt hiermit alle Interessenten zum Probetraining in den Sportpark Nord ein. Neben der Einführung in die Grundlagen des Karate zählt unter anderem die allg. Konditionierung und Kräftigung zu den Kursinhalten. Das **Kindertraining** findet jeweils dienstags von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Beginn:** 20. September 2010  
**Bekleidung:** Lange Sporthose, T-Shirt oder  
Sweatshirt (trainiert wird barfuß)  
**Anmeldung:** SSF Bonn  
karate-erwachsene@ssf-bonn.de  
Burkhard Pahde  
Telefon 0228 / 234 302



**SSF BONN**

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.



## Karate-Anfängerkurs

2 x wöchentlich ab 20. September 2010

**montags 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr**  
**donnerstags 19.10 Uhr bis 20.15 Uhr**

Sportpark Nord, Kölnstr. 250 in 53117 Bonn

松  
濤  
館  
空  
手  
道



守  
破  
離

SSF Bonn 1905 e.V.  
**Karate Dojo**

[http://ssf-bonn.de/sp\\_arten/karate.php](http://ssf-bonn.de/sp_arten/karate.php)