



KARATE FÜR DICH!

Neuer Anfängerkurs für Rollstuhlfahrer startet am
Freitag, dem 18. Oktober 2013, 18.45 Uhr

Mit Karate schulst du deine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Im Partnertraining lernst du außerdem effektive Techniken der Selbstverteidigung. Im Oktober starten wir einen neuen Anfängerkurs. Wir freuen uns auf dich!

- » **Training** immer freitags 18.45–20.15 Uhr
- » **Sporthalle** Heinrichstr. 33, 04317 Leipzig (behindertengerecht)
- » **Du brauchst** einfache Sportsachen und Straßenrollstuhl
- » **Kosten:** Der erste Monat ist kostenfrei, danach zahlst du nur 8 Euro/Monat

www.rollstuhl-karate.de

RKD 
Rollstuhl-Karate Deutschland e. V.