

## *Neuer Kurs*

# Okinawa Karate

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung  
mit und ohne Waffen

Jeden Dienstag  
von 19:30Uhr bis 21:00 Uhr  
im Dojo  
Freiburgerstraße 19 in 79215 Elzach

*Durch Erlernen der Grundlagen von Karatetechniken,  
das Fitness, Beweglichkeit, Basistechniken, Kata und  
grundlegende Partnerübungen beinhaltet.*

*Wird die Wahrnehmung und das Bewusstsein durch  
immer stabiler werdende Erdung gesteigert und ein  
selbstsicherer Umgang mit Sich und Anderen geschult.  
Das ist der Anfang auf dem Weg unserer Kampfkunst.  
Wann dann, wenn nicht jetzt, komm vorbei.*

*Einstieg in den Kurs bis Ende November möglich!*