



Offenes Training während der Stadtteilwoche Sendling

Zuschauen und Mitmachen: „Einmal sehen ist besser als hundertmal hören!“
Überzeugt Euch von der Vielfalt des Trainings für alle Altersgruppen.
Jeder kann mitmachen und die ersten Erfolge erleben!

Tag	Uhrzeit	Angebot
Donnerstag, 15. Juli 2021	17:00-18:00	Karate für Kinder (6-10 Jahre)
	18:00-19:00	Karate und Kickboxen für Jugendliche (ab 11 Jahre)
	19:00-20:00	Karate und Kickboxen für Jugendliche (ab 11 Jahre)
Freitag, 16. Juli 2021	17:00-18:00	Karate für Kinder (6-10 Jahre)
	18:00-19:00	Karate für alle ab 16 Jahre
	19:00-20:00	Kickboxen Jugendliche und Erwachsene
Samstag, 17. Juli 2021	14:00-14:30	Vorführung im Zirkuszelt (Luise-Kieselbach-Platz)
Montag, 19. Juli 2021	17:00-18:00	Karate und Kickboxen für Jugendliche (ab 11 Jahre)
	18:00-19:00	Karate für Fortgeschrittene und Meister
	19:00-20:00	Kickboxen für Fortgeschrittene
	20:00-21:00	Kickboxen für Einsteiger ab 16 Jahre
Dienstag, 20. Juli 2021	17:15-18:15	Karate über 50: Ein Training für das reife Erwachsenenalter (jap. Yukuren)
	19:00-20:00	Yoga
Mittwoch, 21. Juli 2021		Karate für Kinder (6-10 Jahre)
	17:00-18:00	Karate und Kickboxen für Jugendliche (ab 11 Jahre)
	18:00-19:00	Kickboxen für alle ab 16 Jahre
	19:00-20:00	Karate für Fortgeschrittene und Meister
	20:00-21:00	Karate für Einsteiger ab 16 Jahre

Bitte mitbringen:

- Lange Trainingshose und T-Shirt
- FFP2-Maske zum Kommen und Gehen und für Zuschauer
- Kontaktdatenerfassung mit App „Luca“

Wir freuen uns auf Euer/Ihr Kommen!