

# Du suchst einen Ausgleich zum Studium?

Frischer Wind in die Birne nach

Vorlesungen und Paukerei =

Erhalt/Förderung von Kraft und

Beweglichkeit =

Dem Körper und Geist was Gutes tun

nach Stunden am PC =

Nette Leute und kleine Gruppen =

„Nebenbei“ etwas für das Selbstvertrauen und die Selbstverteidigung

zu erlernen =

bezahlbar und Vorort in Geisenheim =



## Nutze die vielen Vorteile des traditionellen Shotokan-Karate-Trainings

4 x Trainieren für nur 20,-€ zum Reinschnuppern !!!!

Start am Mi 5.11 oder Mi 12.11 oder Mo 17.11 oder Mo 27.11

Immer um 18:30 Uhr in der kleinen Sporthalle des Rheingau-Gymnasiums

Gleich neben dem Monrepos Gebäude

Mehr Infos unter Tel und WhatsApp 0173-8048921

oder [www.karate-doj-ruedesheim.de](http://www.karate-doj-ruedesheim.de)