

# KARATE

## ANFÄNGERKURS



**Training für Körper und Geist**

Kraft, Ausdauer, Selbstverteidigung, Meditation

**Spezialkurs für Leute im Alter von 10 bis 99 Jahre**

**ab 18. Januar 2024, 19:30 Uhr,**

Turnhallen Ohm-Gymnasium Erlangen

**[www.karate-homepage.de](http://www.karate-homepage.de)**

**Anmeldung: Stefan Saalbach, 09131 9345327, [karate-erlangen@mailbox.org](mailto:karate-erlangen@mailbox.org)**

**Dojoleitung: Reinhard Döhnel, 6.DAN, 09131 52298, [doehnel@t-online.de](mailto:doehnel@t-online.de)**

**1. Karate Schule Erlangen – im Deutschen Karate-Verband und im TV48**