



1. Karate-Dojo Frechen e.V.
Sicherheit und Gesundheit mit
Karte und Selbstverteidigung



KARATE EINSTEIGER- BLOCKKURS 2026

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN UND MÄNNER Ü35

**Du hast noch keine Vorsätze für das Jahr 2026?
... wie wär's mit Karate anzufangen?**

In diesem Karate Einsteiger-Blockkurs lernst Du samstags in **10 Trainingseinheiten** zum Festpreis von **99 €** deine ersten Kenntnisse und Fähigkeiten über Karate mit dem Schwerpunkt dich selbst verteidigen zu können und wirst zur/zum potentiellen Karate-Gelbgurtträger(in) ausgebildet.

- ➔ keine Bretter durchschlagen!
- ➔ keine Spagat notwendig!
- ➔ keine Athletik erforderlich!
- ➔ keine Wettkämpfe!
- ➔ keine Vertragsbindung!

Wann und **wo** findet der Kurs statt ?

- ➔ 28.02.2026 11:00 - 12:30 Uhr / Sporthalle Herbertskaul Frechen
- ➔ 07.03.2026 11:00 - 12:30 Uhr / Sporthalle Herbertskaul Frechen
- ➔ 14.03.2026 11:00 - 12:30 Uhr / Sporthalle Herbertskaul Frechen
- ➔ 21.03.2026 11:00 - 12:30 Uhr / Sporthalle Herbertskaul Frechen
- ➔ 28.03.2026 11:00 - 12:30 Uhr / Sporthalle Herbertskaul Frechen
- ➔ 11.04.2026 11:00 - 12:30 Uhr / Sporthalle Herbertskaul Frechen
- ➔ 18.04.2026 11:00 - 12:30 Uhr / Sporthalle Herbertskaul Frechen
- ➔ 25.04.2026 11:00 - 12:30 Uhr / Sporthalle Herbertskaul Frechen
- ➔ 09.05.2026 11:00 - 12:30 Uhr / Sporthalle Herbertskaul Frechen
- ➔ 16.05.2026 11:00 - 12:30 Uhr / Sporthalle Herbertskaul Frechen



Interesse? ... dann warte nicht zu lange und melde dich über den QR-Code oder unsere Webseite an, denn die Plätze sind begrenzt!

www.karate-frechen.de

info@karate-frechen.de