



**GESUNDES**  
SCHÖNBACH |



# Kinderkarate ab 6 Jahre

mit Herrn Rene Puhr

**ab 17. Februar 2024,  
09:00 bis 10:00 Uhr**

in der Sporthalle der NMS Schönbach

Die Kinder erlernen einfache Verteidigungs- und Abwehrtechniken mit Armen und Beinen; Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen, zum Auspowern gibt's Übungen mit Schlagpolstern, bei denen der ganze Körper zum Einsatz kommt.  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, ev. Anti-Rutsch-Socken; Getränk

**Mindestteilnehmer 15 Personen**

**Kosten: € 75,- für 6 Einheiten**  
(17.02./24.02./02.03./09.03./16.03./23.03.)

**Anmeldung/Info Herr Rainer Strondl**  
**0664/ 21 31 838**

*Veranstaltung der Gesunden Gemeinde Schönbach*