

SHOTOKAN-KARATE-DOJO MONTABAUER

# KARATE

Kampfkunst & Körperbeherrschung

## Anfängerkurs

für Erwachsene und  
Jugendliche ab 14 Jahren

Ab Di den 10. März 2026

Anne-Frank-Realschule-Plus TH

8 Abende von 19:30 bis 21 Uhr

Kosten: 30,00 €

Weitere Infos/Anmeldung unter:

0177-8231271

sportwart@skdm.de



KARATE STÄRKT:

- Selbstvertrauen  
+ Konzentration
- Koordination  
+ Körperwahrnehmung
- Rücksichtnahme,  
Gesundheit + Gelassenheit
- Beweglichkeit  
+ Ausdauer

seit 1970  **KARATE in Montabaur**



[www.skdm.de/aktion](http://www.skdm.de/aktion)



SHOTOKAN-KARATE-DOJO MONTABAUER

# KARATE

Kampfkunst & Körperbeherrschung

## Anfängerkurs

für Erwachsene und  
Jugendliche ab 14 Jahren

Ab Di den 10. März 2026

Anne-Frank-Realschule-Plus TH

8 Abende von 19:30 bis 21 Uhr

Kosten: 30,00 €

Weitere Infos/Anmeldung unter:

0177-8231271

sportwart@skdm.de



KARATE STÄRKT:

- Selbstvertrauen  
+ Konzentration
- Koordination  
+ Körperwahrnehmung
- Rücksichtnahme,  
Gesundheit + Gelassenheit
- Beweglichkeit  
+ Ausdauer

seit 1970  **KARATE in Montabaur**



[www.skdm.de/aktion](http://www.skdm.de/aktion)

