

SPORTFREUNDE BAUMBERG e.V.



40 Jahre KARATEABTEILUNG im SFB

Die Trainer Maria und Udo Püschel

(2.DAN und 5.DAN) **laden ein:**

**Am 1.Juli 2018 von 10-17 Uhr zu
kostenfreien Schnupperstunden !!**

Wo ?

**Winrich von Kniprode - Schule, Monheimerstr. 5,
Monheim-Baumberg**

Für Essen und Trinken ist gesorgt !

Herzlich willkommen !

Ausrichter und Trainer:

Udo Püschel 5.DAN, Karate + Tai Chi / Qi Gong

Maria Püschel 2.DAN, Bambini+Kindertrainer, Qi Gong

Christine Klein, YOGA Lehrerin

Jochen Xenos 5.DAN, Karatetrainer + SV Lehrer





Programm am 01.06.18 :

10:00–10:50Uhr **Bambinikarate** für Kinder v. 4-6 J.

11:00–12.00Uhr **Karatetraining**

12:30-13:30Uhr **Yoga**

13:30-14:30Uhr **Eltern-Kind-Karate** für Kinder ab 7J.

14:30–15:30Uhr **Tai Chi mit chin. Musik**

15:30–16:00Uhr **Qi Gong**

Weitere Info's:

Udo +Maria Püschel, Tel.: 0211-70 72 45

