

# E-DO

**GEFAHR ERKENNEN - RICHTIG REAGIEREN**

**SELBSTSCHUTZ** bedeutet:

Intuitives reagieren bei  
Gefahrensituationen.

**TRAININGSINHALTE** sind:

- Konfliktvermeidung
- Abwehrtechniken
- Bodenkampf
- Selbstbehauptung

Für Frauen/Mädchen und Männer/Jungs ab 12 Jahren  
E-DO - Kurse immer montags und mittwochs 20.30 - 21.45 Uhr

Kampfkunstszenrum Gerolsheim  
An der Weet 4 (Dorfgemeinschaftshaus)

## UNSERE E-DO - LEHRER

Dieter Ebner  
Übungsleiter/Meister

Erwin  
Übungsleiter und Lehrer

Christian  
Lehrer



TERMINE FÜR DIE SCHNUPPERSTUNDE

# E-DO

**EFFEKTIV - DIREKT - OFFENSIV**

**SELBSTVERTEIDIGUNG**

- Schnell zu erlernen
- Schutz für alle Altersklassen
- Effektiv - Direkt - Offensiv



TERMINE FÜR DIE SCHNUPPERSTUNDE



DEIN WEG ZUR SELBSTSICHERHEIT

# E-DO

**SCHNUPPERSTUNDE**  
26. & 31.03. 2014  
**SELBSTSCHUTZ**

- Konzentration
- Koordination
- Selbstbehauptung
- Selbstsicherheit



Design by www.denverbeservice.de

KAMPFKUNSTZENTRUM GEROLSHEIM e.V.



DEIN WEG ZUR SELBSTSICHERHEIT

# KARATE

**SCHNUPPERSTUNDE**  
26. & 31.03. 2014



DEIN WEG ZUM SCHWARZEN GÜRTEL

KAMPFKUNSTZENTRUM GEROLSHEIM e.V.

Shotokan

# KARATE

KARATESCHULE DES JAHRES - 2012/13  
Ausgezeichnet durch das KarateKollegium



**GEFAHR ERKENNEN - ZIELSICHER REAGIEREN**

**KONZENTRATION • REAKTIONSVERMÖGEN • SICHERHEIT • KOORDINATION • DISZIPLIN • GESUNDHEIT**

**UNSERE TRAINER:**

## SICHERHEIT FÜR IHR KIND

Karate für Minis von 5 bis 7 Jahren  
mittwochs 17.00 - 17.45 Uhr  
(Trainingsbeginn 26.03.2014)

## FÜR DIE GANZE FAMILIE

Karate für alle ab 8 Jahren  
montags & mittwochs 18.00 - 18.45 Uhr  
(Trainingsbeginn 26. + 31.03.2014)

## FIT UND ATTRAKTIV!

Karate ab 45 und 55 Jahren  
mittwochs 18.45 - 19.30 Uhr  
(Trainingsbeginn 26.03.2014)

Das Kampfkunstzentrum Gerolsheim e.V. bietet ein Kindersicherheitsprogramm an, das im gesamten Rheinpfalz - Kreis nur bei uns unterrichtet wird!



Dieter Ebner  
7. DAN (Meister)

Bernd B.

Tina W.



Alexandra T.

Elisa T.

Franz B.



Jochen T.

Elke H.

Romina K.

