Punch & Kick Kurs

Schlag und Tritt Kurs für

Anfänger und Fortgeschrittene

Ort:	Fitness im Ziegelhof	
Datum:	ab Montag 04. Mai 2009 (insgesamt 5-6 Termine)	
Uhrzeit:	19:15 – 20:15 Uhr	
Gebühr:	25,00 Euro je Teilnehmer Kostenfrei für Mitglieder PSC und KOHAI – DO e.V.	
Ausrichter:	KOHAI – DO e.V. und PSC Oldenburg	
Referent:	Cord Sander	4. Dan Jiu Jitsu 4. Dan Selfdefense 4. Antas Arnis u.a.
	Trainerteam KOHAI DO e.V.	
Inhalte:	- richtiges Schlagen und Treten - Pratzentraining - Workout	
Anmeldung unter:	Tel.: 0441 – 8 85 99 22 oder im Training Fax: 0441 – 20 55 434 info@cord-sander.de www.cord-sander.de www.kohai-do.de	
Anmeldung bis:	29.April 2009	

Prüfungen sind nach dem Seminar möglich! Bitte vorher ankündigen!