

精神統一

SEISHINTOITSU  
KONZENTRATION



# KARATE

Ab Donnerstag  
2. November



## Anfängerkurse

Kinder : 17:15Uhr

Jugendliche : 18:30Uhr

Erwachsene : 20:00Uhr

## Borngrabenschule

Rüsselsheim, Im Apfelgarten 3

**Körper und Geist entwickeln und stärken!**  
**Selbstverteidigung, Selbstvertrauen, Selbstbehauptung**

**Karate Dojo Rüsselsheim e.V.**

Homepage : [www.karate-ruesselsheim.de](http://www.karate-ruesselsheim.de)

 : [Karate Dojo Rüsselsheim e.V.](https://www.facebook.com/karatedojo.ruesselsheim)  : [karatedojo.ruesselsheim](https://www.instagram.com/karatedojo.ruesselsheim)

Mitglied im Deutschen Karate Verband und Deutschen Olympischen Sportbund