

Kempo - Kampfkunst  
für Frauen & Mädchen



immer Samstag 10:00-11:30  
und nach Vereinbarung  
in der



**Carl-von-Ossietzky-Weg 81**  
Hinter den Bahnschienen rechts  
21684 Stade-Ottenbeck  
☎ 04141-512808 und 62657  
[www.shoto-kempo-kai.de](http://www.shoto-kempo-kai.de)

# KAMPF-KUNST

**Neu**  
**Stade**  
in



speziell für

**Frauen**  
&  
**Mädchen**

Ein Angebot von Frauen  
für Frauen und Mädchen !

Traditionelle asiatische Kampf-Kunst  
(Budo) für Körper und Geist.

Üben Sie in einer Gruppe gleichgesinnter  
Frauen und Mädchen zwischen 15 und 50  
unter der Leitung versierter Trainerinnen  
den Weg der Friedvollen Kriegerin:

Selbstbewusst,  
wehrhaft,  
fit und  
gesund...

Die Stätte für Bewegung, Begegnung und  
Besinnung der Kampfkunst Akademie  
Shoto-Kempo-Kai e. V. in Stade Ottenbeck  
bietet ideale Räumlichkeiten in  
anspruchsvollem Ambiente und mit  
ansprechender Atmosphäre.

Chinesische Gymnastik,  
Kraftaufbau- und Fitnesstraining,  
Konditionsverbesserung,  
einfache und dennoch effektive  
Kampftechniken zur Selbstverteidigung  
gegen stärkerer Gegner sowie  
traditionelle Budo-Übungen  
der besten Schulen und  
Methoden fernöstlicher

Entspannungsverfahren sowie  
die japanische Zazen-Meditation  
steigern Ihr Wohlbefinden und  
Ihre persönliche Leistungsfähigkeit.

Profitieren Sie von einem etablierten  
Kampfkunst-System mit renommiertem  
Lehrmeister und seinem gut  
ausgebildetem TrainerInnenteam.

Die Freude am Bewegen und der Arbeit  
am eigenen Körper stehen ebenfalls  
im Mittelpunkt.

Bauen Sie Ihre Fähigkeiten  
mit uns aus.

