

# Nippon family

## 1.Halbjahr 2017

**Samstag 15.04. von 9 - 12 Uhr in Holtenau**

**Montag 05.06.von 10-13 Uhr in Schwentidental**

**Samstag 01.07. von 10-13 Uhr in Probsteierhagen**

Judo Wettkampftechniken im Stand und Boden, Ringen & Raufen, Judo-Selbstverteidigung, Fitness und Spiele mit Pezziball, Tae Bo, Abenteuerspiele, Akrobatik, Kick Boxen, Pilates, asiatische Kampfkünste, u.v.m.

Jede Menge Spaß und Überraschungen !!!

**Teilnehmer** alle interessierten Budoka und Nichtbudoka

**Ort** Holtenau: 24159 Kiel-Holtenau, Richthofenstraße 14, Turnhalle der Grundschule  
Schwentidental : 24223 Raisdorf, Zum See 13, Turnhalle der Grundschule  
Probsteierhagen: 24253 Probsteierhagen, Wulfdorfer Weg, Turnhalle der Schule

**Leitung** Silke Rühl , 5.Dan Judo [silkeruehl@freenet.de](mailto:silkeruehl@freenet.de) Tel/Fax 0431-577392  
Metin Yalim, 7. Dan Kickboxen, 6. Dan Ju Jutsu

**Anmeldung** verbindlich und schriftlich an o.g. email oder Fax.Name, Alter, Kyu, Verein.  
Meldeschluss 1 Woche vorher.

**Kosten** 10,- € , vor Ort zu bezahlen.

**Infos/Hinweise** [Facebook JUDO DAN KIEL](#)  
[www.Judo-und-mehr.jimdo.com](http://www.Judo-und-mehr.jimdo.com)

Nippon girls findet am 21.01 und 14.05. statt (siehe Extra Ausschreibung).

Nippon boys findet am 18.02. und 13.05.statt (siehe Extra Ausschreibung).

