

# Nippon girls



## 1.Halbjahr 2018

**Sonntag 22.04. von 10-13 Uhr in Ralsdorf bei Kiel**

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 weiblichen Budoka und Nichtbudoka

**Ort** 24223 Schwentimental / OT Ralsdorf, Zum See 13, Turnhalle der Grundschule

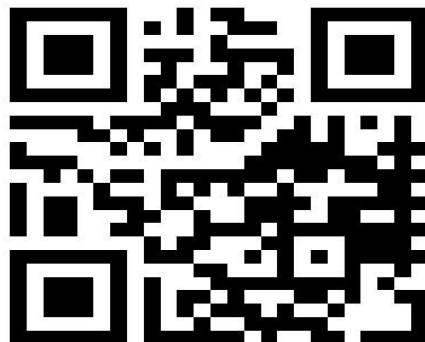
**Leitung** Silke Rühl , 5.Dan Judo [silkeruehl@freenet.de](mailto:silkeruehl@freenet.de) Tel/Fax 0431-577392

**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 family findet am 03.06.18 statt (siehe Extra Ausschreibung).



\*Änderungen vorbehalten