



**BUDOKAI**

# BUDOKAI Training



**Selbstverteidigung  
Selbstbehauptung  
Fernöstliche Kampfkunst**

...für Kinder und Jugendliche in Melle-Neuenkirchen!

- Basistraining Selbstverteidigung
- für Jungen und Mädchen (Einsteiger)
- Koordination und Bewegungstraining
- Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen
- Einstieg in die fernöstliche Kampfkunst
- Tipps und Tricks zur Selbstverteidigung

---

## **Trainingszeiten MITTWOCHS:**

Kinder Einsteiger 6 - 10 Jahre: 16:30 - 17:15 Uhr

Jugendliche Einsteiger ab 11 J. 17:15 - 18:00 Uhr

## **Trainingsort:**

TVN Vereinsheim  
Zum Hainteich 10  
49326 Melle

## **Weitere Informationen und Anmeldung:**

**Budokai Trainerteam  
Tel. 05422 41340  
info@budokai-melle.de**

Bitte kostenloses Probetraining  
vereinbaren unter Tel. 05422 41340