



# Haninge Budoklubb



## BÖRJA TRÄNA KARATE!

Välkommen att träna i Sveriges genom tiderna  
mest framgångsrika karateklubb!

Karate är en japansk stridskonst med uråldriga  
traditioner. Samtidigt är det världens i särklass mest  
utbredda kampsport med många miljoner utövare i  
hela världen.

Karate kan tränas av alla!

I Haninge Budoklubb tränar vi Shotokan karate  
under ledning av sensei Björn Grünstein, 6 Dan JKA.  
Träningen fokuserar på alla aspekter av traditionell  
Shotokan karate, nämligen Kihon -grundtekniker,  
Kumite -sparring och Kata -form.

Vi tränar måndagar, onsdagar och fredagar från  
kl. 18.00 i idrottshallen i Måsöskolan i Vega.

Nybjörjargrupp startar måndagen den 30 augusti.

Se vår website, [www.haningebudoklubb.se](http://www.haningebudoklubb.se) för mer information.

Undrar du över något så kontakta Björn Grünstein. Tel: 08-88 72 69, Mobil: 0708-79 01 99

**karate**, Haninge Budoklubb  
Tel: 08-88 72 69  
Mobil: 0708-79 01 99  
[www.haningebudoklubb.se](http://www.haningebudoklubb.se)

**Karate**, Haninge Budoklubb  
Tel: 08-88 72 69  
Mobil: 0708-79 01 99  
[www.haningebudoklubb.se](http://www.haningebudoklubb.se)

**Karate**, Haninge Budoklubb  
Tel: 08-88 72 69  
Mobil: 0708-79 01 99  
[www.haningebudoklubb.se](http://www.haningebudoklubb.se)

**Karate**, Haninge Budoklubb  
Tel: 08-88 72 69  
Mobil: 0708-79 01 99  
[www.haningebudoklubb.se](http://www.haningebudoklubb.se)

**Karate**, Haninge Budoklubb  
Tel: 08-88 72 69  
Mobil: 0708-79 01 99  
[www.haningebudoklubb.se](http://www.haningebudoklubb.se)

**Karate**, Haninge Budoklubb  
Tel: 08-88 72 69  
Mobil: 0708-79 01 99  
[www.haningebudoklubb.se](http://www.haningebudoklubb.se)

**Karate**, Haninge Budoklubb  
Tel: 08-88 72 69  
Mobil: 0708-79 01 99  
[www.haningebudoklubb.se](http://www.haningebudoklubb.se)