



# BÖRJA TRÄNA KARATE!

**Välkommen att träna Shotokan Karate i Haninge Budoklubb!**



Karate är en japansk stridskonst med uråldriga traditioner. Samtidigt är det världens i särklass mest utbredda kampsport med c:a 50 miljoner utövare i 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

## **Nybörjargrupp startar måndag den 17 januari 2011.**

Som nybörjare tränar du avskilt från den övriga gruppen den första terminen under ledning av sensei Vladimir Markulic, 2 Dan för att lära in grunderna.

Du som tränat tidigare, även en annan stil, är såklart också välkommen att börja träna i den stora gruppen. Vi tränar blandat i åldrar och bältesgrader.

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 eller Vladimir Markulic, Tel: 070-755 11 19

**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)