

# Yoseikan Budo

Japanische Selbstverteidigung



## 2 gratis Lektionen!

jeweils mittwochs

(ausgenommen in den Schulferien)

**Nachwuchs** 18:00 - 19:00/19:30 Uhr

**Erwachsene** 19:30 - 21:00 Uhr

**Ort** Schulhaus Fegetz, Turnhalle

Frank Buchser-Str. 9, 4500 Solothurn

**Auskunft** 079 480 77 70

Simeon Heinzl, 3 dan Yoseikan

Mit **Yoseikan** möchten wir deine Beweglichkeit verbessern, deine Koordination ausbauen, deine Ausdauer steigern, deinen Körper formen, deinen Stress abbauen, dein Durchhaltevermögen stärken, dein Selbstvertrauen festigen...  
kurz: die Freude an der eigenen Bewegung wecken.

