

Mach mit! – Trau dich! – Es wird dir gut tun!

Die Abteilung Budo des SV Uffing veranstaltet einen
Kenko Budo Kurs in Uffing

Mit
Kampfkunst
Rechtzeitig dem
Altern ein
Schnippchen
Schlagen

Was ist Kenko Budo?

Eine Mischung aus **QiGong, Tai-Chi**-ähnlichen Übungen,
Jiu-Jitsu, Karate und Selbstverteidigung „in langsam“
mit viel Achtsamkeit und Spaß!

Für wen?

Alle interessierten Personen von 14 bis 100, egal wie fit
Auch ältere Menschen und solche mit gewissen Einschränkungen

Wann?

8 Abende jeweils freitags von **18:00 – 19:30 Uhr**
Beginn **13.03.2026** – letzter Kurstag 22.05.2026 (in den Ferien kein Training)
Einstieg auch während des Kurses noch möglich!

Wo?

Turnhalle der Grundschule Uffing

Was brauchst du?

Lockere Trainingskleidung mit langen Hosen
Wir trainieren barfuß oder mit weichen Gymnastik-Schläppchen

Was kostet es?

Für Mitglieder des SV Uffing kostenlos
Andere Personen 40,- €

Kontakt

Max Schröger und Lydia Schröger-Cordes
0174 / 964 12 12