

Ausführliche Infos/Kurstexte:

**www.vhs-bodenseekreis.de!** Die neuen Programmhefte liegen aus -> bei allen Banken und Sparkassen, Buchhandlungen, im Bürgerbüro, bei der Kur-und Touristik GmbH, in der Stadtbücherei und im vhs-Zentrum, Rauensteinstr. 64 (blaue Tonne am Eingang, 24 Std zugänglich)! Bitte melden Sie sich für alle Kurse vorher an, sonst können wir Sie bei Änderungen/Kursabsagen nicht benachrichtigen!



## Karate Dojo Überlingen

### Karate-Konditions-Lauf- Training

**Hallo Karatekas!**

Für alle die Lust haben ihre Kondition zu verbessern, bietet Wolfgang Raichle ab sofort jeden Sonntag von 10.30 - 11.30 Uhr ein Lauftraining an.

**Wo?** Sportplatz „Ob den Mühlen“

**Wie?** So dass jeder so lange und so schnell laufen kann wie es seine Kondition zulässt. Wir werden uns immer zusammen aufwärmen und dann gemeinsam, jeder seinem Können entsprechend, laufen. Es soll für alle etwas dabei sein auch für komplette Laufanfänger. Wer Lust hat schaut einfach vorbei und bringt am besten noch Partner / Freund / Kinder mit. Vielleicht kann der eine oder andere ja schon dieses Jahr beim Altstadtlauf in Überlingen teilnehmen (23.10.2010).

**Wenn ihr Fragen habt:**

[www.karate-dojo-ueberlingen.de](http://www.karate-dojo-ueberlingen.de)