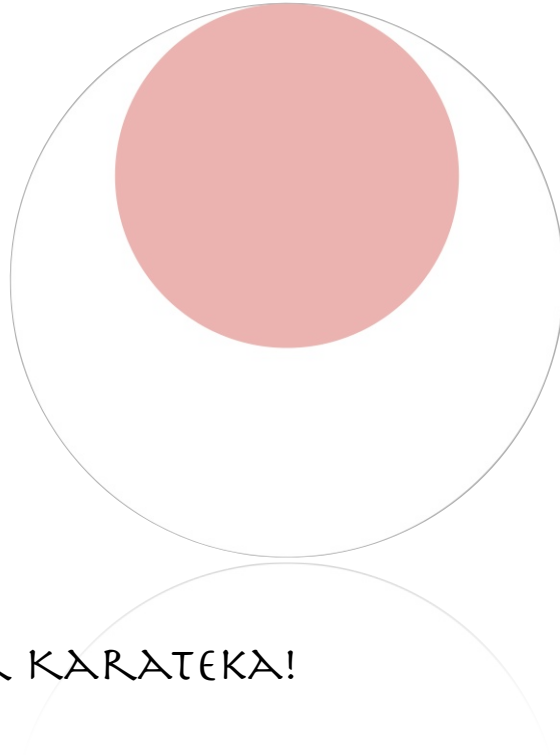




1. TRAINING CHECKLISTE



HALLO, ANGEHENDER KARATEKA!

Das Kiko Karate Dojo Hannover heißt dich herzlich willkommen. Wir freuen uns, dass du dich für das Shotokan Karate in unserem Verein interessierst.

Da wir wissen, wie aufregend es am Anfang sein kann, haben wir hier eine Checkliste für dich zusammengestellt, damit du bei deinem ersten Training gut ausgerüstet bist und nichts vergisst.

Wir wünschen dir viel Spaß und hoffen, dich bald regelmäßig im Training dabeihaben zu können.

OSS!

Kannst du alles abhaken?

Ich...

- habe Sportkleidung (Hose und T-Shirt) dabei
- habe eine volle Wasserflasche
- habe Badelatschen für außerhalb der Halle
- bin 10 Minuten vor Trainingsbeginn da