



KARATE-SCHNUPPERKURS FÜR ERWACHSENE

Komm in unseren neuen Karatekurs, speziell für

Anfänger und Wiedereinsteiger

Start Mittwoch, den 29. Januar von 17:30 – 19:00 Uhr

Verbessere deine Selbstverteidigung, steigere deine Fitness und finde innere Ruhe.

Unsere Kurse sind für alle Altersgruppen geeignet und fördern:

- Rückenschonende Fitness
- Effektive Selbstverteidigungstechniken
- Besseres Gleichgewicht & Koordination
- Mentale Stärke & Stressbewältigung

Werde Teil unserer Karate-Community und erlebe die positive Veränderung!

Anmeldung: martin.bietzer@karate-vk.de

Trainingsort: TVV Sporthalle, Stadionstraße 16b, Völklingen



Martin Bietzer: 0175 5881236

Frank Simon: 0152 02763671