



neuer Karate-Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre

Montag von 18.30 – 20.00 Uhr

Willi-Sauer-Halle, Oberpleichfelder Str. 10, 97241 Bergtheim

In unserem Kurs lernst Du:

- **Fitness:** Verbessere deine Ausdauer und Kraft
- **Koordination:** Steigere Beweglichkeit und Geschicklichkeit
- **Selbstbewusstsein:** Finde dein inneres Gleichgewicht
- **Selbstverteidigung:** Effektive Techniken für deine Sicherheit

Wiedereinsteiger sind auch herzlich willkommen, einfach mal beim Training vorbeischauen.

Wir freuen uns auf euch – Jion Karate Dojo Bergtheim