

KARATE

TRADITIONELLES KARATE & SPORTKARATE.
SPASS. FITNESS. SELBSTVERTEIDIGUNG

Trainieren beim Weltmeister

Sensei UWE SCHWEHM
7. Dan DKV/WKF, Mehrfacher Welt- und Europameister
Trainer und Inhaber Teikyo Karate Team



Karate Schnupperkurse für:

- **Kinder** Tiger 3 - 7 Jahre, Kids 8 - 12 Jahre
- **Jugendliche** Teens 13 - 17 Jahre
- **Erwachsene** 18 - 99 Jahre
- **Ü 50 Karate (Jukuren)**



Teikyo Karate Team Kaiserslautern
Karateschule Kuhnstraße 4
67659 Kaiserslautern
Mobil: 0170 2840055
TeikyoTeam@aol.com
www.teikyo-team.de

KARATE

TRADITIONELLES KARATE & SPORTKARATE.
SPASS. FITNESS. SELBSTVERTEIDIGUNG

Karaobics ab 14 Jahren Fitnessstraining mit Musik



Karaobics ist eine Kombination aus Karate, Aerobic und Fitnessstraining und Bewegungsschulung. Das effektives Ganzkörpertraining ermöglicht es: Gewicht zu reduzieren und die sogenannten Problemzonen zu trainieren. Gleichgewicht/Balance, Stärkung und Stabilisierung der Muskulatur, Rhythmische Bewegungen, Ausdauer/Kondition sowie das Erlernen von Schlag-, Tritt-, Step- und Kombinationstechniken wird im Karaobicstraining vermittelt. Lernen Sie auf leichte Art, den Körper zu kontrollieren und aufzubauen. Und das alles in lockerer Atmosphäre mit Musik im **TEIKYO TEAM Kaiserslautern** ohne teure Hilfsmittel und ohne Leistungsdruck.

Fragen Sie nach dem nächsten Kursbeginn: Tel./Mobil 0170 2840055

Selbst- ab 14 Jahren verteidigung

Weitere
Kurs-
Angebote

Nicht länger
Opfer sein



Fragen Sie nach dem nächsten Kursbeginn:
Tel./Mobil 0170 2840055