

# 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

## Selbstverteidigung

Weitere  
Kurs-  
Angebote



ab 14 Jahren  
Nicht länger  
Opfer sein

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

Unser Partner:



Mein  
HausParadies!  
GmbH

Ihr kreativer Malermeisterbetrieb

MeinHausParadies! GmbH Malerbetrieb  
Sauerwiesen 48-50 | 67661 Kaiserslautern  
Telefon: +49(6301)798380  
Fax: +49(6301)79838222  
E-Mail: info@meinhausparadies.de  
www.meinhausparadies.de