

# ab 27. April 2026 NEUE KURSE



## KARATE

### DIE KUNST DER SELBSTVERTEIDIGUNG

Ein Weg zu innerem Gleichgewicht, Selbstvertrauen und körperlicher Fitness.

#### ERWACHSENE

**Dienstag 19.00-20.00 Uhr**

Training Di., Do. oder Fr.

19.00-20.00 Uhr

#### KIDS

Selbstvertrauen, Aufmerksamkeit und Konzentration

**5-12 Jahre Di. 15.15-16.00 Uhr**

**5-12 Jahre Mi. 15.15-16.00 Uhr**

**Ab 12 Jahre Fr. 15.30-16.30 Uhr**



## JUDO

### DIE OLYMPISCHE JAPANISCHE KAMPFKUNST

Durch den Einsatz von Körper und Geist den Gegner ohne großen Krafteinsatz bezwingen.

#### ERWACHSENE ab 18 Jahre

**Donnerstag 20.00-21.30 Uhr**

#### SCHNUPPERKURS KIDS

**5-7 Jahre Di. 14.30-15.30 Uhr**

**8-10 Jahre Mo. 16.30-17.30 Uhr**

**10-15 Jahre Do. 15.30-16.30 Uhr**

**15-17 Jahre Do. 19.00-20.00 Uhr**



## CAPOEIRA

### DIE BRASILIANISCHE KAMPFKUNST

Freude an der Bewegung zu Musik, Selbstverteidigung und Tanz und Spiel.

#### ERWACHSENE

**Mittwoch 18.45-20.15 Uhr**

**Freitag 18.30-20.00 Uhr**

#### KIDS/JUGENDLICHE

**4-6 Jahre Sa. 10.00-11.00 Uhr**

**7-14 Jahre Sa. 11.00-12.30 Uhr**

SCAN ME



**ALLE KURSE 6 x FÜR 49,- EURO**