

## Größeres Selbstvertrauen durch fernöstliche Kampfkunst



**Deinen Körper besser beherrschen!  
Spaß haben an Selbstverteidigung!  
Fitness und Koordination trainieren!**

# Karate für Anfänger

**Mo: 18 – 19 Uhr Kinder und Jugendliche (bis 16 J.)  
19 – 20 Uhr Erwachsene und Anfänger  
Finkenhofschule, Ossietzkystraße 34 (Hardthöhe)**

**Do: 18 – 19 Uhr Kinder und Jugendliche  
19 – 20 Uhr Erwachsene und Anfänger  
Helmholtz-Gymnasium, Duisdorf, Helmholtzstraße**

**Einstieg und Probetraining jederzeit möglich.**