

Liebe Mitglieder,

wie Ihr ja bestimmt alle wisst, gebe ich verschiedene Kurse in den Bereichen Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und biete Einzelcoachings zu speziellen Themen an.

Mich erreichen immer mehr Anfragen, ob ich dies nicht auch im Verein und für die Mitglieder anbieten kann. Deswegen freue ich mich Euch bekannt zu geben, das dies ab jetzt möglich ist.

Folgende Bereiche biete ich an:

### Kinder / Jugendliche / Erwachsene

- Einzelunterricht / Kleingruppen
- Stärkung des Selbstbewusstsein
- Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse

### Karatetraining

- Vorbereitung auf den nächsten Kyu
- Wettkampftraining / Vorbereitung

Bei Interesse meldet Euch unter: