

# Nicht lange warten ... starten!

... komm zum

# KARATE

... für Kids  
von 10-13 Jahre



Selbstverteidigung



Fitness



Auspowern



Spaß haben



Krafttraining

## Training

Di ab 18 Uhr &  
Sa ab 12 Uhr

... und wo?

## Karateschule Fuji San Münster

Inhaberin: Andrea Haeusler

Nienkamp 54 (im Hall of Sports)

48147 Münster

Telefon: 0179 545 1228

(Sprechen Sie bitte auf die Mailbox, ich rufe zurück!)



Info: [www.karateschule-muenster.de](http://www.karateschule-muenster.de) • Tel.: 0 179 545 12 28

# KARATE - ist cool und macht Dich fit!

Karate ist eine japanische Kampfsportart, bei der Du lernst, Dich ohne Waffen zu verteidigen. Neben effektiven Tricks zu Deiner Selbstverteidigung zeigen wir Dir Schlag- und Tritttechniken, mit denen Du Dich richtig auspowern kannst! Außerdem ist Karate ein super Krafttraining und schult auch Deine Kondition und Beweglichkeit.

## Bist Du ...

- ✓ etwa 10 bis 13 Jahre alt?
- ✓ es leid, Dich beim Fernsehen zu langweilen?
- ✓ auf der Suche nach einer faszinierenden Sportart?



Dann komm dienstags um 18.00 Uhr und samstags um 12.00 Uhr zu unserem Training! Du solltest am Besten beide Trainingsmöglichkeiten wahrnehmen, damit Du schnell Fortschritte machst!

## Durch Karate bekommst Du ...

- ✓ einen Waschbrettbauch statt „Waschbärbauch“
- ✓ ein Six Pack statt Big Mac
- ✓ Power statt Pommesbauch



## Bei uns gibt es ...

- ✓ Fußfeger statt Jammerlappen - durch Karate wirst Du auf Dauer besser in der Schule. Schlechte Zeugnisnoten sind dann Vergangenheit.
- ✓ Spaß statt Stress - Karate hilft Dir, mal auf andere Gedanken zu kommen und den Stress aus der Schule oder mit den Eltern zu vergessen.
- ✓ Kicks und Tricks für coole Kids - durch Karate lernst Du, wie Du Dich auch gegen Stärkere verteidigen kannst.
- ✓ ... alles, außer Langeweile!

Wir, Deine Jugendtrainer, freuen uns auf Dich, denn:

*Wir l(i)eben Karate!*

