



EINBLICKE IN DIE SELBSTVERTEIDIGUNG

Auf der Grundlage von Karate in schwierigen Situationen souverän und selbstbewusst bleiben.

In einer kleinen Gruppe und ganz **lockerer Atmosphäre** zeigen wir **einfache Techniken**, die wirklich jeder erlernen kann. Es geht vor allem darum, eigene **Grenzen** zu spüren, neues **Vertrauen** aufzubauen und gemeinsam **Spaß** zu haben.

Vorkenntnisse brauchst du absolut keine – **egal ob 15 oder 65** – bei uns kann jede und jeder mitmachen!

Komm einfach in bequemer Sportkleidung vorbei und bring dir etwas zu trinken mit.

Wir freuen uns schon auf dich!



Jetzt Anmelden: 01522 4212194

AB 26.10.2026

Immer Montags
19.00 – 20.30 Uhr

26.10. | 2.11. | 9.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11. | 7.12. | 14.12.

Sporthalle der REALSCHULE plus in Traben
www.vfl-traben-trarbach.de/abteilungen/karate/



**Traben-
Trarbach**
1861 e.V.

KOSTENLOSER

SELBSTVER- TEIDIGUNGS

Anfänger-

Kurs

Ab 15 Jahren



Unsere Info-PDF
downloaden



Jetzt Anmelden:
01522 4212194

AB 26.10.2026

Immer Montags
19.00 – 20.30 Uhr

26.10. | 2.11. | 9.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11. | 7.12. | 14.12.

Sporthalle der REALSCHULE plus in Traben
www.vfl-traben-trarbach.de/abteilungen/karate/



**Traben-
Trarbach**
1861 e.V.