



# NEU KARATE KOBUDO TAISO NEU

**GRUNDLAGEN und GYMNASTIK für Einsteiger  
aller Altersstufen mit und ohne Vorkenntnisse**

**ab Mittwoch, 15.01.2025**

- Veranstaltungsort:** Dojo der Judofreunde Pforzheim e.V.  
Frankstraße 60, 75172 Pforzheim
- Trainingszeiten:** **Mittwochs 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr** und nach Absprache
- Techniken:** Kräftigung, Dehnung, Standformen, Gleichgewicht, Motorik, Sensorik, Atemübungen
- Teilnehmer:** Diese Einheit ist besonders für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet und oder alle, die etwas für Ihre Gesundheit tun möchten und in einem entspannten Umfeld neue Bewegungsformen kennenlernen möchten.
- Anmeldung und Rückfragen:** **wer es ausprobieren möchte, bitte bis montags**  
E-Mail an: [taisopforzheim@gmail.com](mailto:taisopforzheim@gmail.com)
- Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung, Handtuch, Wasser, gute Laune
- Veranstalter:** Karate und Kobudoabteilung der Judofreunde Pforzheim e.V.
- Haftung:** Der Veranstalter lehnt jede Art der Haftung ab.
- Internet:** [www.judofreunde-pforzheim.de](http://www.judofreunde-pforzheim.de)

**Neueinstieg fortlaufend möglich**

