



**KARATE FÜR ERWACHSENE**

## **Schnupper-Train** **FÜR ERWACHSENE**

Du möchtest Karate ausprobieren oder nach einer Pause wieder einsteigen ?  
Dann komm zu unserem  
**Schnupperkurs im Zanshin Dojo Hofstetten.**

Karate ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining - es stärkt Kraft, Beweglichkeit und Konzentration und sorgt außerdem für einen klaren Kopf.

**KEINE AUSTRÜSTUNG ERFORDERLICH: WIR TRAINIEREN BARFUSS, ALS KLEIDUNG REICHT JOGGINGHOSE & T-SHIRT**

**Für ANFÄNGER geeignet, keine Vorkenntnisse nötig.**

**Termine: 18. und 25. April sowie 02. und 09. Mai 2026**  
**14.30 - 16.00 Uhr**

**WO: SPORTHALLE DER SPORTFREUNDE HOFSTETTEN,**  
**Am Irle 1, 91161 Hilpoltstein**



**Anmeldung:**  
**karate-probieren-2026@online.de**