

**Karate hält dich gesund!**



**Karate, für jedes Alter die richtige Wahl:**

- Selbstvertrauen für ihr Kind
- Fitness für die Eltern
- Geistige und körperliche Anregung fürs Alter

**KARATE DOJO COCHEM**  
Stadionstraße  
56812 Cochem

In der über 40-jährigen Vereinsgeschichte wurde stets großen Wert darauf gelegt, unterschiedliche Alters- und Leistungsgruppen zu trainieren.

Wir führen immer wieder neue Beginner- und Spezialkurse (Gesundheitsprävention, 40+, Selbstverteidigung) durch. Erst kürzlich wurde dem Cochemer Verein offiziell das Recht eingeräumt,

die Bezeichnung:

**"Stützpunkt für Gesundheitsprävention des Deutschen Karateverbandes,**

**Profil Haltung und Bewegung"**

nach den Richtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes

zu tragen.

Sie oder Ihr Kind hat jederzeit die Möglichkeit in ein Karatetraining "hinein zu schnuppern".

Sprechen Sie uns an, informieren Sie sich auf unserer Homepage:

[www.karate-cochem.de](http://www.karate-cochem.de)

oder Kontakt: 02653 912896



## **Anfängerkurse Karate:**

- Kinder 8 bis 12 Jahre,

Beginn: Freitag 18. Oktober 2019 16:30 Uhr  
Dauer: Ca. 9 Monate, Kursgebühr: 80 €

- Jugendliche und Erwachsene,

Beginn: Freitag 18. Oktober 2019 18:30 Uhr  
Dauer: Ca. 6 Monate, Kursgebühr 90 €

- Kurs für Beginner ab 40 Jahren

Beginn: Freitag 18. Oktober 2019 19:30 Uhr  
Dauer: Ca. 6 Monate, Kursgebühr 90€



**Ein Sport für Alle**