

# KARATE

FÜR KINDER & JUGENDLICHE



Jeden  
Mittwoch\*  
17 Uhr



Karatetraining ab 6 Jahren beim VfL 93  
Poßmoorweg 22, 22301 Hamburg  
Goldbek-Schule (Halle im Gebäude)



## Karatetraining ab 6 Jahren beim VfL 93

Karate bringt viel Spaß und ist ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kondition und Beweglichkeit. Neben der Förderung der Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit lernen Schüler/innen sich selbst zu verteidigen und bauen ein gesundes Selbstbewusstsein auf, um im Alltag und in der Schule ausgeglichener mit diversen Situationen umgehen zu können.

Mit 6 Jahren habe ich, Melanie, selbst zum Karate gefunden und bin dem Sport als Karateka sowie als Trainerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene treu geblieben. In meinem Unterricht möchte ich neben der Kampfkunst auch klassische japanische Tugenden wie z. B. Selbstdisziplin, gegenseitigen Respekt und Teamgeist vermitteln.

**Neue Schüler/-innen sind jederzeit gerne willkommen.**

Die Karateabteilung des VfL 93 freut sich auf Eure Anmeldung.



**Start:** Ab dem 24. August 2022  
**Wann:** Mittwochs\*, 17:00 – 18:30 Uhr  
**Wo:** Poßmoorweg 22, 22301 Hamburg,  
Goldbek-Schule (Halle im Gebäude)

**Trainerin:** Melanie Wilkens

**Website:** [www.VFL93.de](http://www.VFL93.de)

**Kontakt und Anmeldung:**  
[info@vfl93.de](mailto:info@vfl93.de) mit Angabe *Sportangebot Nr. 3.511*

\* Wir pausieren in den Hamburger Schulferien.