

JETZT DURCHSTARTEN

Im Ermlisgrund 2b, 76337 Waldbronn

Taekima®

sportlich · entspannt · selbstsicher

weitere Infos:
www.taekima.de



Ein ganzheitliches Trainings-Konzept, das Dein Leben verändern wird!

In jeder Trainingseinheit verbinden wir die besten Übungen aus ...

1

Fitness

Du wirst körperlich fitter,
ausgeglichener und
reduzierst Deinen Stress

3

Selbstsicherheit

Du trittst selbstbewusster
auf und wirst selbstsicherer

2

Entspannung

Du lernst leichter zu ent-
spannen und schneller zu
regenerieren

4

Selbstverteidigung

Du kannst Dich besser vor
verbalen und körperlichen
Übergriffen schützen



„Ich freu mich auf ein tolles
Training mit Dir.“

Kai Pustlauck
Taekima-Gründer

Jetzt **kostenfreies Probe-Training**
vereinbaren, per E-Mail:
info@taekima.de
oder telefonisch: **0163 55 73 650**

Für jedes Alter geeignet!



Taekima-Kids (ab 6 Jahre)

- ▶ Auspowern
- ▶ Selbstsicher werden
- ▶ Gewaltfrei verteidigen
- ▶ Konzentration stärken



Taekima-Classic (15 – 60 Jahre)

- ▶ Fit und leistungsfähig
- ▶ Souveränes Auftreten
- ▶ Effizient verteidigen
- ▶ Stress abbauen



Taekima-Best Age (über 60 Jahre)

- ▶ Beweglichkeit verbessern
- ▶ Neue Energie tanken
- ▶ Selbstbewusst Grenzen setzen
- ▶ Impulse für Körper, Geist und Seele

Trainingszeiten:

Taekima-Kids (ab 6 Jahre)

Di. + Do. | 15.00 Uhr – 16.00 Uhr Taekima Kids I (6 – 8 Jahre)
16.00 Uhr – 17.00 Uhr Taekima Kids II (8 – 10 Jahre)
17.00 Uhr – 18.00 Uhr Taekima Kids III (10 – 15 Jahre)
Sa. | 15.00 Uhr – 16.00 Uhr (6 – 15 Jahre)

Taekima-Classic (15– 60 Jahre)

Di. + Do. | 10.00 Uhr – 11.00 Uhr (25 – 60 Jahre)
18.30 Uhr – 19.30 Uhr Taekima Classic III (45 – 60 Jahre)
19.30 Uhr – 20.30 Uhr Taekima Classic I + II (15 – 45 Jahre)
Sa. | 16.00 Uhr – 17.00 Uhr (15 – 60 Jahre)

Taekima-Best Age (über 60 Jahre)

Di. + Do. | 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

Preise unter www.taekima.de

Weitere Termine auf Anfrage

Werde Taekima-Trainer:in!

Aufgrund hoher Nachfrage suchen wir Trainer:innen (ab 4 Std./Woche) für Waldbronn & Region. Eigene Trainerschulung in Waldbronn. Jetzt informieren unter Tel. **0163 55 73 650** oder info@taekima.de.