



# FIT in den FRÜHLING: Gutschein für Probetrainings\* in allen neuen Anfängerkursen

Ausdrucken, Mitbringen, Training starten



Name: \_\_\_\_\_

Probetraining Nr. 1 (Datum): \_\_\_\_\_ Kurs: \_\_\_\_\_

Probetraining Nr. 2 (Datum): \_\_\_\_\_ Kurs: \_\_\_\_\_

Probetraining Nr. 3 (Datum): \_\_\_\_\_ Kurs: \_\_\_\_\_

Kostenlos und unverbindlich; Termine frei wählbar nach Ihren Wünschen.

Kinder ab 5 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

Jung oder nicht mehr sehr jung; sportlich oder unsportlich – wir freuen uns auf Sie!

Sie brauchen **keinerlei Vorkenntnisse**.

Auch nach **jahrelanger Sportpause** oder bei körperlichen Beschwerden, kann Meister Holger Heek als Physiotherapeut einen passenden Einstieg für Sie finden (auf Wunsch können Sie bei vorheriger Terminabsprache eine Beratung vereinbaren). Jeder **Anfänger (von 5 bis 99 Jahren)** kann nach seinem individuellen Leistungsstand in seinem Tempo in unseren Kursen üben.

Wir üben in **freundlich familiärer Atmosphäre**.

**Spontaner Besuch möglich** (gerne auch vorherige **Terminvereinbarung**).

Bitte bringen Sie Sportkleidung und ein Getränk für Trinkpausen mit.

Bitte gehen Sie direkt in den Trainingsraum durch (Lichtstraße 50; 1. OG); dort steht eine Zuschauerbank.

**Trainingszeiten** (weitere Trainingszeiten auf Anfrage):

**Kung Fu Erwachsene:**

**Montag** ab 19 Uhr, **Dienstag** ab 19.30 Uhr,

**Mittwoch** ab 20.30 Uhr

**Taiji/Qi Gong:**

**Dienstag** ab 18 Uhr

**Kung Fu Jugendliche:**

**Montag** und **Mittwoch** ab 17.30 Uhr

**Kung Fu Kinder (Eltern/Kinder)**

**Montag** und **Mittwoch** ab 16.30 Uhr

(Eltern dürfen gerne zuschauen oder mitmachen)

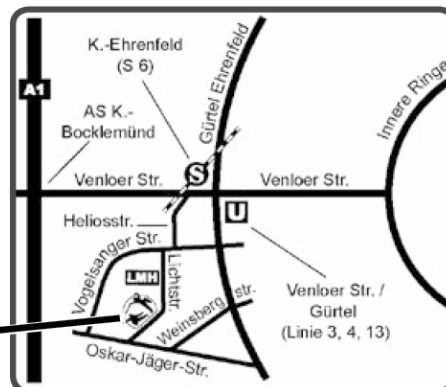
\* Für Erstbesucher, nur ein Gutschein pro Person.

(Erstbesuch bis zum Datum der Ausschreibung; letzter Besuch innerhalb von zwei Monaten)

**Jing Wu Schule für  
Traditionelles Kung Fu,  
Fitness & Gesundheit**

Lichtstr. 50, 50825 Köln  
Meister Holger Heek  
0221 / 70 20 554 (AB)

**info@e-k-o.org**  
**www.e-k-o.org**  
**forum.e-k-o.org**



**Verkehrsansbindung:**

5 min. Fußweg von den Stationen „Venloer Straße/Gürtel“ (KVB) oder „Bhf. Köln-Ehrenfeld“ (DB), neben der Live Music Hall.

**Stadtbahn (KVB):** Linien 3, 4 und 13

**S-Bahn (DB):** S12, S13