

Waldbronner Unternehmerseite



Taekima – fit in jedem Alter

Wir begrüßen Kai Pustlauk im Verein

Taekima[®]
sportlich · entspannt · selbstsicher

Wer sich fit, entspannt und sicher fühlt, wird gelassener, reduziert seinen Stress, erreicht seine Ziele leichter und kann sich besser vor Übergriffen schützen. Hierfür

wurde Taekima entwickelt. Seit 13 Jahren bietet Kai Pustlauk an sieben Standorten ein spezielles Trainingsprogramm für jedes Alter an, jetzt auch in Waldbronn.

Waldbronner
Selbständige e.V.
Eichhörnchenweg 1
76337 Waldbronn
Redaktion Tanja Feller
redaktion.feller@gmx.de

Im Taekima-Studio im Ermlisgrund 2b trainieren seit Januar vom Kind bis zum Best-Ager alle, die an ihrer mentalen und körperlichen Fitness arbeiten und nebenbei nette Kontakte knüpfen wollen. Und das auf einer großzügigen, mit Matten ausgelegten Trainingsfläche von über 120 qm. **Kai Pustlauk** erklärt sein von mehr als Siebentausend Teilnehmern erprobtes 4 in 1 Konzept: „Mit unserem effizienten und ganzheitlichen Trainingskonzept steigern die Trainierenden ihre Fitness, werden selbstsicherer, lernen sich effizient zu verteidigen, können leichter entspannen und schneller regenerieren.“ Bei den Trainings und Workshops für Schule, Alltag und Beruf verbindet **Taekima** das Beste aus Fitness, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Entspannung in jeder Trainingseinheit, so der gelernte Diplom-Betriebswirt und Gewaltschutztrainer. **Pustlauk** verfügt über 35 Jahre Kampfkunsterfahrung und besitzt als zertifizierter Mentaltrainer den 4. Dan Taekwondo. Seine Kurse richten sich an alle, die an ihrer Grundlagenfitness arbeiten und etwas Neues ausprobieren wollen. „Viele nutzen **Taekima** als Ausgleich zum Job oder zum Runterkommen nach der Schule“, so **Pustlauk**. Gerade auch die Gruppe der Best-Ager erlebe zurzeit regen Zulauf. „Weil Fitness in Gesellschaft mehr Spaß macht“, bekommt der Trainer als Feedback und weil es



Mit dem Taekima 4 in 1 Konzept die Fitness steigern. Kai Pustlauk mit Ralf Spiegel auf der Trainingsfläche.

sich im Ort so langsam rumspricht. Außerdem schätzen viele die Möglichkeit, mehrmals pro Woche zu trainieren, auch samstags sowie in den Ferien und versäumte Kurstermine nachzuholen bzw. auf Zehnerkarte zu Schnuppern. Ein Inklusionskurs und Workshops sind ebenfalls geplant. **Info: www.taekima.de; Tel.: 0163-5573650.**

Breites Sport- und Fitness-Angebot in Waldbronn: Für jeden was dabei



CORPOSANO
Gesundheitskonzept

Physiotherapie
Funktionsgymnastik
Trainingsfläche und mehr...
am Marktplatz 5
www.corposano.net



fitplus: Muskelaufbau und mehr Beweglichkeit rund um die Uhr; waldbronn.fitplus-club.de



www.sport-und-events.com jetzt in der
Pforzheimer Str. unter Getränke RUPP

www.physiofit-karcher.de

Gerätetraining,
Rehasport,
Physiotherapie
und mehr...
in
Reichenbach,
Marktplatz 3



Physio-Fit
Ihre Gesundheit ist unser Ziel