

Waldbronner Unternehmerseite



Zum Lernen nie zu alt Fit und entspannt durchs neue Schuljahr

Die Schule hat begonnen und Waldbronner Selbständige wollen dazu beitragen, das neue Schuljahr erfolgreich zu gestalten. Während Mandy Kramaric Computerkurse für

jedermann anbietet und Eltern erklärt, was Jugendliche am Rechner machen, kümmern sich Kai Pustlauk und Michael Bauer um die Fitness ihrer Kunden jeden Alters.

Save the Date:
Freitag, 20. Oktober
ist Magische Nacht

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

Zum Schulbeginn sind es neben der Beschaffung aller Schulmaterialien vor allem die Themen Freizeitgestaltung der Sprößlinge und sichere Schulwege, die Eltern umtreiben. Die Stundenpläne sind da und Familien müssen sich neu sortieren. Welches Angebot findet Platz im Familienkalender und wie kommt wer wohin? Als Ausgleich zur Schule sind soziale Kontakte wichtig und ein Sport, der Spaß macht. Hier kann **Michael Bauer** in doppeltem Sinne helfen. Seine **Krav Maga Junior Class** für Kinder von 9 bis 13 Jahren und die Krav Maga Trainings für Jugendliche verbinden körperliche Fitness mit dem Erlernen einer israelischen Selbstverteidigungsmethode, die schnell und effizient angewendet werden kann. Training in der Gruppe, Schreien, dass die Türen wackeln und einem Fremden ein kräftiges „Nein!“ entgegenschleudern, das lernen **Krav Maga** Schüler von **Michael Bauer** genauso wie taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Schlag- Tritt- und Befreiungstechniken. Wer eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung sucht, die zudem die Abwehrkräfte stärkt, der sollte Krav Maga unbedingt ausprobieren. **Infos: www.sport-und-events.com/Sport**



*Die Krav Maga Teens für Jugendliche von 13 bis 15 Jahren.
In der Junior Class trainieren Kinder bereits ab 9 Jahren.*



Taekima: das 4in1 Trainingskonzept – nicht nur für Kinder, sondern auch Erwachsene jeden Alters.

Ebenfalls sportlich ausgelegt ist das **Taekima 4in1** Trainingskonzept von **Kai Pustlauk**. Mit **Taekima** steigern Schüler ihre Fitness, werden selbstsicherer, lernen sich effizient zu verteidigen, können leichter entspannen und schneller regenerieren. „Wir verbinden das Beste aus Fitness, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Entspannung“, erklärt **Kai Pustlauk** den Aufbau seiner Trainingseinheiten, die seine Schüler nicht nur körperlich, sondern auch mental stärken sollen. Sein Appell, an die eigene Gesundheit und Fitness zu denken, richtet er auch an Erwachsene, Eltern und Großeltern. Da er weiß, dass gerade Eltern terminlich sehr eingespannt sind, bietet er neben seinen Kids, Classic und Best Ager Kursen neuerdings auch Eltern-Kind Trainings an, zu denen Eltern und Kinder im selben Zeitfenster gemeinsam trainieren können. **Infos: www.taekima.com**

Mandy Kramaric unterrichtet im Umgang mit neuen Medien

Mit ihrer Werbeagentur **Schäfer & Partner** bietet **Mandy Kramaric** seit 35 Jahren einen Full-Service für klassische und neue Medien an. Darüber hinaus gibt sie praxisorientierte System-, Web- und E-Mail-, sowie Office- und Grafik-Schulungen. „Unsere Seminare sind geeignet für alle, die im Umgang mit dem Computer und neuen Medien sicherer werden oder bei der Gestaltung eigener Drucksachen und Websites weiterkommen möchten“, so **Mandy Kramaric**.

NEU sind die **Schulungen speziell für Senioren**, denn niemand ist zu alt für ein Smartphone, Tablet oder PC. Gerne kommt **Mandy Kramaric** zu ihren Schülern nach Hause, damit auf dem eigenen Gerät geübt werden kann. **Infos zu den Kursen: 07243-3430043** oder im Internet unter: **www.schaeferundpartner.net**



Einfacher Umgang mit dem Smartphone, Tablet und Computer für Schüler jeden Alters.