



CORE Training für die perfekte Körpermitte

Sakura Karate-Dojo Köln e.V.

- Kräftigung des Körperkerns
- Aktivierung der inneren Balance
- Grundstabilisation für jede Sportart
- Steigerung der Kondition,
Koordination & Beweglichkeit
- gesundheitsorientiertes Training mit eigenem
Körpergewicht unter fachlicher Anleitung

**Rufen Sie uns an für eine kostenfreie
individuelle Beratung!**

Ansprechpartner

Nico Smit, Physiotherapeut und C-Trainer

Mobil 0177 29 53794



www.sakura-karate.de

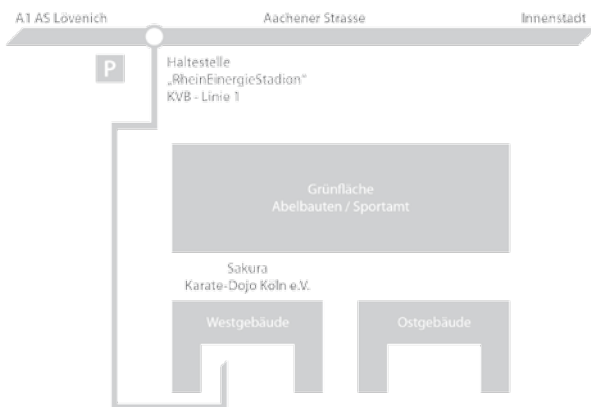
Anfahrt mit Pkw

A1 Ausfahrt Köln-Lövenich (Ausfahrt 103); auf die Aachener Str. abbiegen, Richtung Junkersdorf; rechts in den Peter-Günther-Weg; links in den Olympiaweg.

Anfahrt mit KVB

Mit Linie 1 bis Haltestelle RheinEnergieStadion fahren.

Die Trainingshalle befindet sich im Westgebäude der Abelbauten, 1. Etage.



SAKURA Karate-Dojo Köln e.V.

Sportpark Müngersdorf | Olympiaweg 7 | 50933 Köln

info@sakura-karate.de | www.sakura-karate.de



SAKURA Karate-Dojo ist Mitglied im Deutschen Karate Verband (DKV), im Karate Dachverband NRW (KDNW) und im Deutschen Ju-Jutsu Verband NRW