



Karate-do und Selbstverteidigung für Erwachsene

KARATE-DO – MODERNE TRADITION FÜR ANFÄNGER, FORTGESCHRITTENE UND WIEDEREINSTEIGER

In diesem Kurs werden alle Facetten der traditionellen Kampfkunst Karate-do (jap. „Der Weg der leeren Hand“) geübt.

Techniken, Formenlauf, Partnertraining und realistische Selbstverteidigung steigern die körperliche Fitness, die

Konzentration und die Fähigkeit sich in Notsituationen sicher und selbstbewusst zu verhalten.



sakura-karate.de

DAS SAKURA KARATE-DOJO IST MITGLIED IM DEUTSCHEN KARATE VERBAND,
IM KARATE DACHVERBAND NRW UND IM DEUTSCHEN JU-JITSU VERBAND NRW



ALCIS SZABO-REISS 4. DAN KARATE-DO

- A-Prüfer stiloffenes Karate (SOK)
- Trainer für SAFE defense
- karatepraxis Teammitglied
- Kampfkunst seit 1986



Für weitere Infos besuche unsere Website
unter sakura-karate.de

DER WEG ZU UNS...

Mit dem PKW: A1 Ausfahrt Köln-Lövenich (Ausfahrt 103);
auf die Aachener Str. abbiegen, Richtung Junkersdorf; rechts
in den Peter-Günther-Weg; links in den Olympiaweg. Mit dem
KVB: Linie 1 bis Haltestelle RheinEnergieStadion fahren.
Trainiert wird in den Abelbauten (Sportpark Müngersdorf).
Die aktuelle Hallenbelegung findest Du auf unserer Website
unter „Trainingsplan“.



SAKURA
KARATE-DOJO KÖLN e.V.

SPORTPARK MÜNGERSDORF | OLYMPIAWEG 7, 50933 KÖLN
INFO@SAKURA-KARATE.DE | SAKURA-KARATE.DE