



Ju-Jutsu

JU-JUTSU – DAS OFFENE SELBSTVERTEIDIGUNGSSYSTEM FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Ju-Jutsu ist ein modernes, offenes Selbstverteidigungssystem das hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken basiert. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar. Techniken werden kontinuierlich erweitert und optimiert bis sie perfekt beherrscht werden.

Wir legen Wert auf die Vermittlung von Deeskalationstechniken, dem richtigen Umgang mit Aggressionen und Gewalt, Einfühlungsvermögen/Empathie, einem Miteinander statt Gegeneinander.



sakura-karate.de

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

ALEXANDER SÜSZER

2. DAN JU-JUTSU

Alexander studiert Sport und Geschichte in Köln. Er ist Träger des 3. Kyu in Judo und 5. Kyu im Karate-Dô.



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