



# Karate-Do

Karate-Do (jap.: der Weg der leeren Hand) ist eine waffenlose traditionelle Kampfkunst, die Körper und Geist schult. Techniken, Formenlauf und Partnertraining bieten vielfältige Möglichkeiten, die Fitness und die Konzentration zu steigern. Sie bilden zudem einen guten Ausgang für effektive Selbstverteidigung.

Im SAKURA liegt der Schwerpunkt auf einer ganzheitliche Sicht des Karate, basierend auf dem non-contact Karate-Stil Shotokan.

dienstags	18:30 - 20:00
mittwochs	18:00 - 19:00
donnerstags	17:00 - 19:00
freitags	15:30 - 18:00

SAKURA KARATE-DOJO KÖLN E.V.  
SPORTPARK MÜNGERSDORF, KÖLN  
[SAKURA-KARATE.DE](http://SAKURA-KARATE.DE)

