



SAFE Defense

SAFE Defense ist ein Selbstverteidigungssystem, basierend auf natürliche Schutzinstinkten. Einfachheit und Anwendbarkeit in einer Notwehrsituation in Verbindung mit einer gesunden Verhältnismäßigkeit zwischen Angriff und Abwehr ist unser oberstes Gebot. SAFE Defense ist Effizienz und nicht Choreografie.

Der Kurs richtet sich an Frauen, Männer und Jugendliche ab 16 Jahre. Eine Kampfsporterfahrung ist nicht nötig, aber hilfreich.

mittwochs

19:30 - 21:00

SAKURA KARATE-DOJO KÖLN E.V.
SPORTPARK MÜNGERSDORF, KÖLN
SAKURA-KARATE.DE

