

Beginn:  
16. Februar 2016

Effektive Selbstverteidigung mit Karate

# Der richtige Zeitpunkt zum Start ist JETZT

Selbstverteidigung- und Karate-Kurs für Frauen  
mit Martina und Ralf bei Bushido Köln

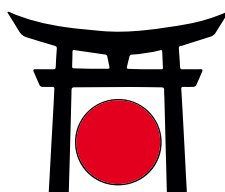
- Effektive Verteidigungsstrategien
- Blocken, Schlagen, Tritte
- Selbstbehauptung
- Notwehrrecht

10 Einheiten: 75,- €  
Immer Dienstags  
Anmeldung unter:  
0172 / 172 7411

1. Kölner Karateclub Bushido 1961 e. V.  
Kapitelstr. 24-26, 51103 Köln



Mitglied im  
Deutschen  
Karateverband  
(DKV)



1. Kölner Karateclub  
**Bushido 1961** e.v.

[www.bushido-koeln.de](http://www.bushido-koeln.de)