

Immer Mittwochs
19:45 - 21:00 Uhr

Selbst- verteidigung

für Erwachsene und Jugendliche

Telefon: 0172 / 172 7411 Montag, Mittwoch und Freitags von 16-17 Uhr

E-Mail: ralf.vogt@bushido-koeln.de

www.bushido-koeln.de/sv




1. Kölner Karateclub
Bushido 1961 e.V.

www.bushido-koeln.de



Mitglied im
Deutschen
Karateverband
(DKV)



**Kostenloses Probetraining und
Einstieg jederzeit möglich.
Immer Mittwochs 19:45 – 21:00 Uhr**

Selbstverteidigung für Erwachsene und Jugendliche bei Bushido Köln

www.bushido-koeln.de/sv

Wir bieten ab sofort einen regelmäßigen Selbstverteidigungskurs für Jugendliche und Erwachsene an. Unsere Trainer zeigen euch, wie man sich im Alltag selbstbewusst behauptet. Einfache und im Ernstfall effektiv funktionierende Techniken stehen im Vordergrund. Geübt wird bei uns sowohl mit Übungspartner, aber auch mit hoher Intensität an Pratzen und Schlagpolstern.

Inhalte sind:

- Effektive Verteidigungsstrategien
- Befreiung aus Klammern, Haltegriffen etc.
- Richtig Blocken, Schlagen, Treten mit Wirkungskontrolle an Pratzen
- Stressdrills (gegen mehrere Personen)
- Selbstbehauptung

Infos und Anmeldung:

Telefon: 0172 / 172 7411 Montag, Mittwoch
und Freitags von 16–17 Uhr oder per E-Mail an
ralf.vogt@bushido-koeln.de

- Kosten: 70 € für 10 Trainingseinheiten
- Für Jugendliche und Erwachsene
- Keine Vorkenntnisse nötig
- Kleidung: Strassenkleidung und Sportschuhe

1. Kölner Karateclub Bushido 1961 e.V.
Sporthalle der Grünebergschule
Kapitelstr. 24-26
51103 Köln



Ab 19 Uhr besteht an Trainingstagen
die Möglichkeit, kostenlos (ohne
Haftung) auf dem Lehrerparkplatz
zu parken. Zufahrt über die
Josephskirchstraße.

1. Kölner Karateclub
Bushido 1961 e.V.

www.bushido-koeln.de



Mitglied im
Deutschen
Karateverband
(DKV)