

## Neuer Karate-Anfängerkurs startet im Neuen Jahr

**Shuto Uke oder Tsuki – oder auf Deutsch: ein Handkanten-Abwehr oder ein Fauststoß. Wer erfahren will, wie man diese Techniken selbst anwendet, kommt einfach zum Anfängerkurs des 1. Kölner Karateclubs Bushido 1961 e.V. in KölnKalk. Willkommen sind alle Erwachsenen und Jugendliche ab 14 Jahren. Der Kurs beginnt nach den Weihnachtsferien ab dem 16. Januar 2018. Später einsteigen oder keine Vorkenntnisse? Alles kein Problem!**



Effektive Selbstverteidigungstechniken stehen regelmäßig im Trainingsplan

Der Verein trainiert im Herzen von Kalk und ist schon seit über 50 Jahren eine Institution. Hier erwarten die Teilnehmer nette, sportbegeisterte Menschen, fachkundige Trainer und eine völlig neue Körpererfahrung. Denn Karate ist der ideale Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags im Beruf und in der Schule. Frauen oder Männer, Erwachsene oder Jugendliche: Beim Karate kann jeder auf sportliche und faire Weise etwas fürs Leben mitnehmen. Das Training fördert sowohl den Geist als auch die persönliche Fitness.

Karate ist eine vielseitige japanische Kampfkunst, von der bestimmt schon jeder gehört hat. Im abwechslungsreichen Training werden Abwehrtechniken, umfangreiche Schlagtechniken mit Händen, Fäusten und Ellenbogen, aber auch Tritte, Kniestöße, Hebel und Würfe erlernt. Geübt wird angstfrei ohne Trefferwirkung mit Übungspartner, aber auch mit hoher Intensität an Pratzen und Schlagpolstern.



Konzentration und Körperbeherrschung stehen bei Karate klar im Fokus



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

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

## Karate im 1. Kölner Karateclub Bushido 1961 e.V. ...

- ist ein toller Ausgleich für den Alltag
- steigert die Fitness
- verbessert das Gleichgewicht und die Schnelligkeit
- erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- stärkt die Selbstverteidigungsfähigkeiten



Konzentration und Körperbeherrschung stehen bei Karate klar im Fokus

Weitere Informationen gibt es auf der Homepage des Vereins unter [www.bushido-koeln.de](http://www.bushido-koeln.de).

### **Karate für Anfänger** (Jugendliche und Erwachsene)

Ab dem 16. Januar 2018 jeden Dienstag und Donnerstag von 19:30 Uhr-21:00 Uhr

1. Kölner Karateclub Bushido 1961 e.V.

Kapitelstr. 24-26, 51103 Köln

### **Infos:**

Ralf Vogt, Tel. 0172 1727411 (ab 16 Uhr) [www.bushido-koeln.de](http://www.bushido-koeln.de)



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

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