

**Jetzt zum  
Probetraining  
anmelden**



**Dieter Ebner**

8. DAN Shotokan Karate

**info@karate-gerolsheim.de**

**0172 67 86 277**

**Mehr Informationen:**

**[www.kampfkunstzentrum-gerolsheim.de](http://www.kampfkunstzentrum-gerolsheim.de)**

**E-DO**

Selbstverteidigung

Effektiv. Direkt. Offensiv.



- Schnell zu erlernen, Schutz für jedes Alter
- Verteidigung gegen Angriffe mit Waffen:  
Messer, Schlagstock, Pistole
- Intuitives reagieren bei Gefahrensituationen
- Aufbau von Selbstbewusstsein und  
Körpergefühl

ab 12 Jahre

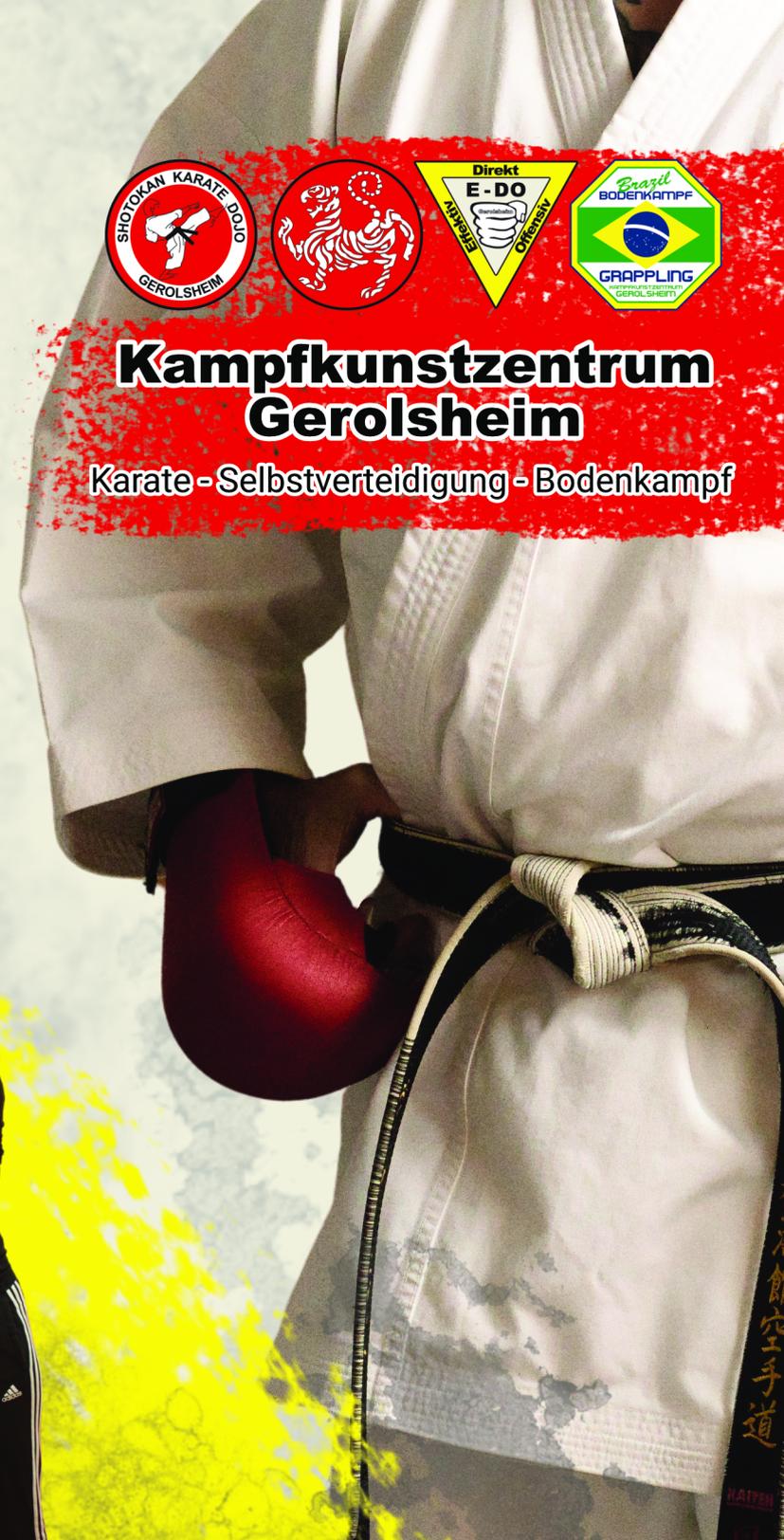
Training montags

20:15 Uhr- 21:30 Uhr



**Kampfkunstzentrum  
Gerolsheim**

**Karate - Selbstverteidigung - Bodenkampf**



# Grappling

Bodenkampf

**Fast jeder Kampf endet am Boden!**

Im Grappling wird trainiert sich aus diesen schwierigen Situationen zu befreien.

Insbesondere für Frauen besteht die Gefahr eines sexuellen Übergriffs. Durch gezieltes Training wird der Nachteil der Kraft ausgeglichen.

ab 12 Jahre  
**Training mittwochs**  
20:15 Uhr- 21:30 Uhr

*Bald wieder wöchentlich!*

Für diese Situation haben wir die Lösung:



# Karate

Shotokan Stilrichtung

**Gefahr erkennen - zielsicher und richtig reagieren**

- verbessert die Beweglichkeit
- stärkt das Selbstbewusstsein
- stärkt die körperliche und mentale Belastbarkeit
- kann einen das ganze Leben begleiten, bis ins hohe Alter



## Trainingszeiten

**Erwachsene** ab 8 Jahre

Grundtechniken und Formen  
Montag  
18:00 Uhr - 20:15 Uhr

Kampf  
Mittwoch  
18:00 Uhr - 20:15 Uhr

**Kinder** ab 5 Jahre

Montag  
18:00 Uhr- 18:45 Uhr

