



Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Mitglied im Deutschen JKA-Karate Bund und LSB

# 1. Karate-Anfängerkurse 2024

beim Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Verein für traditionelles Shotokan-Karate

**Dienstags, ab 27.02.2024**

18:00 bis 19:00 Uhr Kinder (**ab 8 Jahre**)

18:00 bis 19:00 Uhr Jugendliche & Erwachsene

**Ort: Mehrzweckhalle an der Gesamtschule Hennef, Meiersheide**  
(Es wird in lockerer Sportbekleidung barfuß trainiert.)

---

Im Vordergrund des traditionellen Shotokan-Karate-Do steht der Weg zur körperlichen und geistigen Meisterung des ICHs.

**Die Ziele sind:**

**Selbstdisziplin, Konzentration, Meditation, Koordination,  
Körperbeherrschung, Gleichgewicht  
und Atmung.**

---

**Info:** Theo Schlößer: 0177 - 55 393 54    [info@ochi-hennef.de](mailto:info@ochi-hennef.de)    [www.ochi-hennef.de](http://www.ochi-hennef.de)

Kosten für den Kurs: 25,-€ für Kinder bis 13 Jahre; 30,-€ ab 14 Jahre (für 8 Einheiten)  
Nach dem Kurs ist eine Vereinsmitgliedschaft möglich.