



Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Mitglied im Deutschen JKA-Karate Bund und LSB

# Karate-Anfängerkurse 2026

beim Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Verein für traditionelles Shotokan-Karate

**Dienstags, ab 15.09.2026**

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

(Gruppen trainieren parallel)

**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:**

**Diana Sánchez-Cortés Garcia: 0176-83088716**

[info@ochi-hennef.de](mailto:info@ochi-hennef.de)

[www.ochi-hennef.de](http://www.ochi-hennef.de)

**Grundsätzlich bitte unbedingt dienstags auf unserer Homepage nach aktuellen Infos schauen!**

Kosten für den Kurs: 25,-€ für Kinder bis 13 Jahre; 30,-€ ab 14 Jahre (8 Einheiten)

**Direkt nach dem Kurs ist eine Vereinsmitgliedschaft möglich.**