

# PRAKTISCHES KARATE IM KDNW

KARATE-SV op dr Schäl Sick!

## KARATE-SV-BASIS LG 1

Dein Karate ist Selbstverteidigung!



### 30.08.2025 in Köln-Porz

---

Die Verteidigungsgrundhaltung, Block gegen gerade und runde Schläge, Greifen und festhalten, sowie Klammern.

---

Die 5-teilige Karate-SV-Basis-Lehrgangsreihe ist so konzipiert, dass jeder Interessierte daran teilnehmen kann, auch ohne jegliche Vorkenntnisse. In jedem Teil werden zuerst die Basics trainiert und dann jeweils unterschiedliche Themen bearbeitet. Aufeinander aufbauend und doch in der Reihenfolge austauschbare Lehrgänge. Das ist Karatepraxis. Sei dabei!

---

09:30 - 10:00 Uhr	Beginn und Begrüßung
10:00 - 11:30 Uhr	Einheit 1
12:00 - 13:30 Uhr	Einheit 2
14:00 - 15:00 Uhr	Kombinationen
15:00 - 15:30 Uhr	Theorie & Videonotiz

---

**Ort:** Grundschule in Köln-Porz-Zündorf / Schmittgasse 66 / 51143 Köln  
(Bitte nicht auf dem Schulhof parken!)

**Referenten:** Christian Wedewardt, 7. Dan Karate, aus Frechen.

**Teilnahme:** Alle interessierten ab 14 Jahren, auch ohne jegliche Vorkenntnisse  
Geeignet für Kyu- und Dangrade zur Prüfungsvorbereitung im SOK

**Anmeldung:** [info@budokan.koeln.de](mailto:info@budokan.koeln.de)

**Kosten:** 25,00 EUR

Verbindet Euch mit uns in den Social-Media!



**Karatepraxis Premium Gis – ab sofort erhältlich!!!**