



# UECHI RYU

# KARATE DO



## Traditionelle Kampfkunst aus Okinawa

	<b>WANN?</b>	<p><b>NEU!</b> Ab dem <b>28.05.2024</b></p> <p><b>Dienstags</b> 17:00-18:30 Uhr  <b>Freitags</b> 19:00-21:00 Uhr</p>
	<b>WO?</b>	<p>Turnhalle          Beckrather Dorfstraße 35          41189 Mönchengladbach</p>
	<b>WER?</b>	<p>Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab 10 – 99 Jahre</p>
	<b>WARUM?</b>	<p>Selbstverteidigung</p> <p>Ausdauer, Durchhaltevermögen und Geduld zu entwickeln.</p> <p>Einen gesunden und starken Körper aufzubauen und zu erhalten.</p> <p>Charakterentwicklung</p>
	<b>Was?</b>	<p>Bringe bequeme Sportkleidung und gute Laune mit.          Karate Do wird barfuß trainiert.</p>
	<b>Sensei</b>	<p>Shihan Dominik Esser          (5. Dan, Renshi)</p>

Das Okinawa Karate Do Uechi Ryu Zankai Wickrath Dojo ist eine Sportabteilung des 1. F.C. Blau-Weiß-Wickrathhahn 07/29 e.V. Über den Verein erfolgt auch die Anmeldung zum Training. Weitere Informationen können hier abgerufen werden: [www.uechiryukarate.de.tl](http://www.uechiryukarate.de.tl) / [www.blauweisswickrathhahn.de](http://www.blauweisswickrathhahn.de)

