



**Rhein-Berg-Karate**  
Bergisch Gladbach e.V.

## JU-JUTSU – KUNST DER SELBSTVERTEIDIGUNG

Ju-Jutsu (übersetzt) "sanfte Kunst" basiert hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar. Durch fortlaufendes Üben werden die Bewegungsabläufe verinnerlicht. In Kombination können die Techniken sinnvoll verbunden und in der freien Verteidigung gegen freie Angriffe als echte Selbstverteidigung angewendet werden. Ju-Jutsu ist eine Selbstverteidigungsart, die für jedermann geeignet ist, egal ob klein oder groß, jung oder alt.

Unsere Ju-Jutsu-Trainer in Bergisch Gladbach:

**Axel Schönberger**

- 4. DAN Jiu Jitsu
- 3. DAN Ju-Jutsu

**Gunnar Koepp**

- 7. DAN Ju-Jutsu

**Rhein-Berg-Karate.V.**

Britanniahütte 10  
51469 Bergisch Gladbach

Telefon: 0221.58 83 31 90  
E-Mail: [info@rhein-berg-karate.de](mailto:info@rhein-berg-karate.de)



[WWW.RHEIN-BERG-KARATE.DE](http://WWW.RHEIN-BERG-KARATE.DE)



## KARATE & JU JUTSU IM RHEINISCH-BERGISCHEN

EIN DOJO AUF ERFOLGSKURS.

[WWW.RHEIN-BERG-KARATE.DE](http://WWW.RHEIN-BERG-KARATE.DE)



## DAS SIND WIR – MODERN, ERFOLGREICH, INNOVATIV

Gegründet wurde das Dojo 2008 von Alexander und Georg Heimann. Als Trainer und Vorbild übertragen wir unsere sportliche Leidenschaft mit Spaß, Professionalität und Zielorientierung auf unsere Schüler und erreichen damit sportliche Spitzenleistungen im Breiten- und Leistungssport auf Landes- und Bundesebene.

Wir bieten allen Karate-Sport-Interessierten ein umfangreiches Sportprogramm in eigenen Trainingsräumen an.

Ausgebildet wird in den Karate-Disziplinen Kata (imaginärer Kampf) und Kumite (Freikampf). Neben dem spielerischen Erlernen von Karate für die Jüngsten erfolgt für die weiteren Aktiven ein Training, welches sich nach den Vorgaben des Deutschen Karate Verband in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Sportbund richtet.

## UNSER DOJO

Auf 320 m<sup>2</sup> haben wir neben einer großen Mattenfläche und verspiegelten Wänden noch so einiges zu bieten:

- **Großer Eingangsbereich** mit Pressecke und großem Besucherbereich mit Sitzmöglichkeit
- **Tatamiraum** Kumite, Kata und Fitness

## KARATE ANGEBOT

- **Bambini-Training** ab 4 Jahren (evtl. auch früher)
- **Anfänger-Training** ab 7 Jahren
- **Fortgeschrittenen-Training** ab 7 Jahren
- **Leistungs-Training** für Wettkämpfe
- **Erwachsenen-Training** auch Anfänger-Kurse

## AUSGEZEICHNET – UNSER TRAINER-TEAM

Unser Team hat viel zu bieten! Nachfolgend ein kleiner Auszug unserer bisherigen Erfolge und Qualifikationen:

### Alexander Heimann

- Vize Europameister (EKF)
- Platzierungen auf Weltmeisterschaften
- 10 Facher deutscher Karate Meister
- Mehrfacher internationaler Karate Meister
- A-Trainer
- Ehemaliger Assistent des Bundestrainers
- Ehemaliger Landestrainer NRW

### Horst Winter

- 5. Platz deutsche Meisterschaft Masterclass
- 3. Platz Landesmeisterschaft Masterclass
- C-Trainer

### Isabelle Ducke

- 3. Platz deutsche Meisterschaft
- Mehrfache Platzierungen auf Deutschen Meisterschaften und Landesmeisterschaften
- Trainer Assistentin

### Nina Lapp

- Landesmeisterin
- Mehrfache Platzierungen auf Deutschen Meisterschaften und Landesmeisterschaften
- Trainer Assistentin