

UNSER DOJO



Eingangsbereich



Tatamiraum

- Kumite (Freikampf)
- Kata (Imaginärer Kampf)
- Fitness



Spiegelraum

- Techniktraining
- Fitness
- Beatkick
- Body Shaping
- Zumba



Fitnessraum

Ausdauertraining an:

- Laufbänder
- Crosstrainer
- Fahrradergometer
- Vibrationstrainer



www.rhein-berg-karate.de

Ihr Karate-Dojo im Rheinisch-Bergischen



www.rhein-berg-karate.de



Rhein-Berg-Karate
Bergisch Gladbach e.V.



Britanniahütte 10
(Gewerbegebiet Bergisch Gladbach-West)
51469 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202/1882119
E-Mail: info@rhein-berg-karate.de

**KOSTENLOSES
PROBETRAINING**
(Leichte Sportbekleidung
bitte mitbringen)



Rhein-Berg-Karate
Bergisch Gladbach e.V.



**Karate von
3-99 Jahren**

KARATE ANGEBOT:

- ▶ **Bambini-Training** ab 4 Jahren (nach Absprache auch früher)
 - ▶ **Anfänger-Training** ab 7 Jahren
 - ▶ **Fortgeschrittenen-Training** ab 7 Jahren
 - ▶ **Leistungs-Training** für Wettkämpfe
 - ▶ **Erwachsenen-Training**, auch Anfänger-Kurse
-
- ▶ Anfängerkurse jeden Montag, Dienstag und Freitag
 - ▶ Training in Gruppen bis max. 20 Teilnehmer
 - ▶ Helle und saubere Trainings- und Sozialräume
 - ▶ Angenehme Clubatmosphäre



UNSER TRAINER-TEAM:



Alexander Heimann (Cheftrainer)

- Mitglied der deutschen Karate-Nationalmannschaft
- Mehrfacher deutscher und internationaler Meister
- Platzierungen auf Europa- und Weltmeisterschaften
- Mehrfach Sportler des Jahres der Stadt Bergisch Gladbach
- Sportler des Jahres 2010 + 2011 des Rheinisch Bergischen Kreises



Nika Tsursumia

- Mitglied der deutschen Karate-Nationalmannschaft
- Mehrfacher deutscher und internationaler Meister
- Platzierungen auf Europa- und Weltmeisterschaften



Michelle Höller

- Deutsche Karate Meisterin
- Mehrfache Platzierungen auf Bezirks- und Landesmeisterschaften