

# Okinawa Karate



- Traditionelles Karate
- Traditionelle Lehrmethoden
- Realistische Selbstverteidigung
- Geist- und Körperbeherrschung



**Kostenloses Probetraining**

**Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Für Erwachsene und Kinder**

# Okinawa Goju Ryu Karate

Goju Ryu aus Okinawa mit Ursprung in chinesischer Kampf- und Heilkunst ist einer der ältesten Karatestile. Goju Ryu Karate vereint realistische Selbstverteidigung und traditionelle Bewegungsabläufe (Katas). Weiche (Ju) Techniken wie Kreisbewegungen wechseln dynamisch mit harten (Go) Techniken wie Schläge und Tritte.

Die Betonung liegt auf richtiger Körperhaltung, Konzentration, Energiefluss, Atmung und Fitness. Jeder kann diese Kampfkunst erlernen, unabhängig von Alter, Geschlecht und Statur.

## Kinderkarate

Neben der Verbesserung des Körpergefühls und der Koordination lernen Kinder durch Karate frühzeitig den Umgang mit Disziplin und Verantwortung und entwickeln ein gesundes Selbstwertgefühl und Respekt.

## Trainer

Fotis Liaras (6. Dan) und Josef Jiru (5. Dan)

## Trainingszeiten

Erwachsene: Mo 18.00-19:30  
Mi 18:00-19:30  
Sa 11:00-14:00 nach Absprache  
Kinder: Mi 16:00-18:00  
(ab 6 Jahren) Sa 11:00-14:00 nach Absprache

## Kontakt



Sportgemeinschaft Siemens München Ost,  
St.-Cajetan-Str. 33, 81666 München  
Zenko Gergintschew, Tel: 0160-5308652  
Mail: [info@iogkf.de](mailto:info@iogkf.de), Web: [www.iogkf.de](http://www.iogkf.de)