

Karate und Zazen in Köln für Ältere über 50

Unser Dojo besteht seit 1973, es können seit der Zeit beide Richtungen geübt werden. Da einige selber das Alter erreicht haben, haben wir uns gedacht, mal Menschen anzusprechen, die das schon mal –irgendwann – gemacht haben und gerne wieder machen möchten.

Karate und/oder Zazen: Karate aus Freude an der Bewegung, Zazen aus Freude an der Nichtbewegung (Meditation). Karate wirklich nur um der Bewegung willen, kein Wettkampf, kein Ego polieren! Wir betreiben weitläufig ein Shotokan Karate. Ohne Verbandszugehörigkeit. Ohne Vereinsmeierei!

Haben Sie noch Fragen?

Bodo Hammes

Telefon: 0221/310 52 311

E-Mail: bodo-hammes@t-online.de