

**Atemi-Seminar**  
mit  
**Marko Marffy, 6. Dan Karate**  
**19. Mai 2019**  
im Kokoro Dojo, Limmattalstrasse 206, Zürich



Marko Marffy ist Lehrer für Karate Do (6. Dan), Kickboxen, Matayoshi Kobudo (4. Dan) und Functional Training Instructor. Er leitet das Maru Dojo in Bern, ist Nationalmannschaftstrainer der Swiss Karatedo Confederation, sowie dreifacher Europameister und sechsfacher Weltmeister.

Seminarinhalte:

verschiedene Schlagtechniken aus dem Karate Do und dem Kickboxen  
Unterschiede zwischen Wettkampftechniken, traditionellen Techniken und Selbstverteidigungsformen  
Kraftübertragung und Schnelligkeit  
Einfache Beintechniken, Schlagkombinationen und Finten

**TRAININGSZEITEN**

Sonntag 10:00 – 12:00  
14:00 – 16:00

**KOSTEN:** CHF 40.-

Anmeldung & Info: [info@kokorodojo.ch](mailto:info@kokorodojo.ch)  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.