



POK-KEK

Die EINZIGARTIGE
KOMBINATION AUS
GANZHEITLICHER GESUNDHEIT
UND SELBSTVERTEIDIGUNG!

Wir bieten Ihnen:

- von jedem anwendbare Selbstverteidigungstechniken
 - Qi-Gong
- Steigerung von Kraft, Geschwindigkeit und Koordinationsfähigkeit
- Verbesserung der Körperhaltung
- Spaß durch Training in der Gruppe



GANZHEITLICHE
GESUNDHEIT
UND SELBSTVERTEIDIGUNG

DER UNTERSCHIED ZU
VIELEN ANDEREN:

Die Gesundheit steht im
Vordergrund! Keine
Wettkämpfe!

POK-KEK Ganzheitliche Gesundheit
und Selbstverteidigung

Sifu Ralf Ewald
Baaken 18
59368 Werne

Telefon 02389 951139
Mobil 0172 5316846
info@pok-kek.de
www.pok-kek.de

GESUND

GESUNDHEIT STEHT
IM VORDERGRUND



Ein harmonischer Energiefluss im Körper
ist die Grundlage für unsere Gesundheit.

Durch Konzentration und ruhige
Bewegungen wird der Energiefluss
angeregt und das Spüren der eigenen
Energie erlernt. Nach ausreichend Übung
können Sie Ihre innere Energie lenken,
damit Krankheiten vorbeugen und sogar
Störungen beseitigen.

Diese Übungen stärken die Gesundheit
und das Wohlbefinden. Sie können dazu
beitragen Ihr Leben zu verlängern.

SICHER

DURCH
SELBSTVERTEIDIGUNG



Das POK-KEK bietet leicht erlern-
und anwendbare Möglichkeiten, sich
und seine Familie gegen Angriffe zu
verteidigen. Mit dem dadurch gewonnenen
Selbstbewusstsein gehen Sie deutlich
entspannter durchs Leben.

Es sind keine sportlichen Voraussetzungen
oder Muskelkraft erforderlich.

Diese Techniken sind für Frauen, Kinder
und ältere Menschen gleichermaßen
geeignet.

LEICHT

FÜR KINDER
UND JUGENDLICHE



Kinder und Jugendliche brauchen
Bewegung zur gesunden Entwicklung.
Es ist aber mehr als nur Kondition nötig.
Gerade im Wachstum muss auch auf
die Verbesserung der Haltung und eine
Entwicklung der Koordinationsfähigkeit
geachtet werden.

Das POK-KEK bietet alles für eine
gesunde Entwicklung. Das Training in der
Gruppe fördert das soziale Verhalten und
macht jede Menge Spaß.