

Kung Fu, Tai
rainiert
r einer
wertern
ich die
ch tat-

11-12
titkar-

RIK
pfkün-
unter-
in eher
ei der
dachte
lahren,
ng auf
ing Fu)
3).
straße,
ne

prakti-
indert,
id war
ischen
ile ler-
es mit
lls aus
ischer

cher
urs.

derem
ondo,
i Jutsu
- und
ia gibt

Lothar Nest weiß, wovon er spricht und vermittelt sein Wissen mit sechs weiteren Trainern. Über 700 Mitglieder haben die Wahl zwischen Judo, Jiu Jitsu, Taekwondo, Kick- und normalem Boxen sowie Anti-Gewalt-Training. Im Keller gibt es einen Box-Ring und jede Woche über 20 Kinderkurse. Zudem ist die Schule ein Judo-Museum mit einer riesigen Sammlung an Pokalen, Autogrammen und Urkunden.
*Tempelhof, Alt-Mariendorf 21,
U Alt-Mariendorf, ☎ 705 41 28, Mo-Fr 14.30-21 Uhr, Sa 9.30-14 Uhr. Keine Kreditkarten.
www.lothar-nest.de*

SPORTSCHULE RAHN

Die Sportschule Rahn blickt auf eine 100-jährige Geschichte zurück. 1906 hatte Begründer Erich Rahn in einem Hinterzimmer einer Berliner Kneipe mit dem Jiu-Jitsu-Unterricht begonnen. Seit 1972 führt Ditmar Gdanietz die Schule, die weiterhin ihren Schwerpunkt im Jiu Jitsu, einer Selbstverteidigung mit Techniken aus verschiedenen Kampfstilen, hat. Im Angebot sind aber auch Karate, Aikido und Damengymnastik. Viele Kinderkurse. Kosten ab 30 Euro pro Monat.

*Steglitz, Hindenburgdamm 94, ☎ Botanischer Garten, U ☎ Rathaus Steglitz, Bus M85,
☎ 851 10 60, Mo-Fr 16-21 Uhr,
Sa 11-14 Uhr. Keine Kreditkarten.
www.sportschule-rahn.de*

SPORTSTUDIO CHOI

Hier liegt der Schwerpunkt auf Taekwondo, der koreanischen Version von Karate. Es gibt aber auch Kurse in Shaolin Kung Fu, Tai Chi und ab 2007 Aikido und Kenjutsu, das Schwerttraining der Samurai. Kinder ab fünf Jahren können Taekwondo und Kung Fu trainieren. Das kleine, sympathische Studio im Hinterhof des ehemaligen Goya bietet Studenten, Arbeitslosen und Familien Rabatt. Probemonat 20 Euro.

*Schöneberg, Nollendorferstr. 11-12, U Nollendorferplatz, ☎ 692 84 71, Bürozeiten: Di, Mi, Fr 15.30-18 Uhr. Keine Kreditkarten.
www.sportstudio-choi.de*

Probetraining. In vielen Berliner Bezirken gibt es WT-Schulen (www.wt-schulen-berlin.de).
*Kreuzberg, Körtestr. 10, U Südost, ☎ 615 89 54, je nach Kurs, Keine Kreditkarten.
www.wt-kreuzberg.de*

WU LI-SCHULE

Eine kleine Oase inmitten der Stadt: Die Wu Li-Schule ist überschaubar, dafür umso stillvoller, die Hektik großer Sportschulen ist hier unbekannt. Unterrichtet werden: Aikido, das mehr als 2000 Jahre alte koreanische Hapkido sowie Kung Fu und Kendo, das japanische Schwertfechten mit Rüstung. Zudem gibt es Einweisungen in die Teezeremonie und Unterweisungen in Kalligraphie. Auch in Prenzlauer Berg und Tempelhof (siehe Homepage).

*Charlottenburg, Leibnizstr. 102, U Deutsche Oper, ☎ 341 48 51, geöffnet je nach Kurs.
Keine Kreditkarten. www.wuli-schule.de*

X-STEP

„Intelligenter Kampfsport“ ist das Motto von x-step. Man kann aber auch Yoga, einen Tanzkurs oder Breakdance belegen. Sechs Kampfsportarten werden trainiert, darunter Taekwondo, Capoeira und brasilianisches Jiu Jitsu, das sich vom traditionellen Ju Jitsu durch mehr Freikampf unterscheidet. Beim Combat Submission Wrestling ist fast alles erlaubt, es eignet sich daher nur für Fortgeschrittene. Kali/Sikaran ist eine philippinische Kampfkunst, bei der es viel um Anti-Waffen-Techniken geht. 10 Prozent Ermäßigung für Studenten und Arbeitslose.

*Kreuzberg, Tempelhofer Ufer 36, U Gleisdreieck, ☎ 261 69 25, Mo, Do 10-22 Uhr, Di, Mi, Fr 15-22 Uhr, Sa 12-17 Uhr.
www.x-step.de*

YONG TJUN BERLIN

In dieser Schule geht es vor allem um die Verbindungen zwischen einzelnen Kampfstilen. Neben klassischer Kampfkunst wird auch moderne Selbstverteidigung gelehrt. Zudem kann man sich im Skirmen üben, das Methoden des Fechtens mit philippinischen Kampfkünsten