

toshiya

Magazin für Karate, Kampfkunst & Kultur
seit 2006

Wir sind seit 2006 das führende Magazin
für Karate, Kampfkunst und jap. Kultur im deutschsprachigen Raum.

Jetzt die toshiya abonnieren!

Wir stellen Euch hier unsere fünf Spar-Abos vor:



toshiya Jahres-Abo Print

Der Klassiker. Es ist für Dich am schönsten, die toshiya in den Händen zu halten und umzublättern. Genieße 60 Seiten DIN A4. Jahresabo: 6 Ausgaben in Druckqualität bequem frei Haus. 49 EUR (Deutschland), 56 EUR (Österreich), 95 CHF (Schweiz)



toshiya Jahres-Abo Digital

Die Zukunft. Ob auf dem PC, Tablet oder Smartphone. Du hast deine toshiya überall und jederzeit als pdf dabei. 6 Ausgaben als pdf, 34 EUR (Deutschland, Österreich, Schweiz)



toshiya Jahres-Abo Print Plus

Mehr geht nicht. Du liest gerne zu Hause die gedruckte Ausgabe. Und unterwegs am Laptop, Tablet oder Smartphone die digitale pdf. 6 Ausgaben print und 6 Ausgaben als pdf. 69 EUR (Deutschland), 75 EUR (Österreich), 119 CHF (Schweiz)



◀toshiya Geschenk-Abo Print

Das ideale Geschenk für Dojoleiter, Trainer, Vorstandsmitglieder oder für einen Freund/eine Freundin. 6 Ausgaben in Druckqualität bequem frei Haus. 49 EUR (Deutschland), 56 EUR (Österreich), 95 CHF (Schweiz)

toshiya Geschenk-Abo Digital ▶

Das ideale Geschenk für Dojoleiter, Trainer, Vorstandsmitglieder oder für einen Freund/eine Freundin. 6 Ausgaben als pdf. 34 EUR (Deutschland, Österreich, Schweiz)



Bestelle bequem online auf unserer homepage:
www.toshiya.de

Werde Teil der toshiya-Gemeinschaft!

toshiya Verlag · Rauschbergstraße 46 · D-83334 Inzell · Germany
Telefon: +49 160 8024478 · E-Mail: abo@toshiya.de · www.toshiya.de

8,50 Euro (Deutschland & Österreich)
17,50 CHF (Schweiz)

toshiya

Magazin für Karate, Kampfkunst & Kultur
seit 2006

Edition 107



Interview
Luis Maria Sanz

Karatepraxis:
Kihon-Challenge

Karate leben:
Hanshi Peter „Polander“

Stilrichtungen:
Goju Ryu

Hintergrund:
Die siebzig Prozent-Regel

Übungsleiterfragen:
Anatomie 2

Diese toshiya gehört:

SAIKO
SPORTS 最高

Robust.
Sportlich.
Vielseitig.
Ordentlich.

Jetzt zum
Vorzugs-Preis
79,95€

+ Rucksackfunktion!

+ Regenschutz!

Jetzt schon ein Bestseller:
Unsere Karatetasche Modell „Sho“

Höchste Qualität
seit über 20 Jahren

Bestickung mit Deinem Namen,
Logo oder Wunschemotiv?
Kontaktiere uns!

www.saikosports.de