

Was ist der Nutzen des

Karatetrainings?

Hält den Körper Fit und den Geist beweglich und jung

Körperbeherrschung

Stressprävention / Stressbewältigung

Selbstverteidigung

Soziale Aspekte

Karate-Do ist für alle geeignet, für Frauen und Männer jeden Alters.

Das war eines der Hauptanliegen der Begründer des modernen Karate-Do. Die alten Meister legten größten auf die Erkenntnis, dass Karate-Do ein Weg ist, den Körper und Geist lebenslang zu schulen.



Was ist Karate-Do?

Karate-Do ist der "Weg der leeren Hand" und die hohe Kunst des unbewaffneten Kampfes.

Bis ins 18. Jahrhundert galt Karate als Kriegskunst und wurde zur Selbstverteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete Gegner eingesetzt.

Heute ist Karate-Do ein ganzheitliches Trainingskonzept, in dem die Harmonie von Körper und Geist hervorgehoben wird.



Gichin Funakoshi

Geb.: 1868 - † 1957



Shotokan Karate Do

In Harmonie mit Körper und Geist.



Was Euch erwartet

- Training für den ganzen Körper
- Ausdauer, Kraft & Gleichgewicht
- Ausbauen der Beweglichkeit und Koordination
- Regeln akzeptieren und Rücksicht üben
- Selbstvertrauen und –Sicherheit aufbauen
- Disziplin und Respekt wächst
- Förderung Teamgeist und Eigenverantwortung
- Motivation und Freude am Training
- Stressbewältigung
- Möglichkeit an Prüfungen, Lehrgängen und Wettkämpfen



Ihr möchtet einmal zusehen oder gleich mit trainieren?

Kein Problem! Kommt einfach zu einer der Trainingseinheiten und sprecht kurz mit unserem Trainer bzw. Übungsleiter. Da Karate barfuss trainiert wird, benötigt Ihr nur eine Jogginghose und ein T-Shirt. Oder wendet Euch telefonisch an:

Mirko Bellack 0176/57951427



Die Trainingsgruppe vom HFC Schortens trainiert

in der Grundschule Oestringfelde

Lebensborner Weg 26

26419 Schortens

Trainingszeiten

Mo. 17:30 bis 18:30 Uhr

**Bonsaikarate 5 bis 9 Jahre
(nur Anfänger)**

18:30 bis 19:30 Uhr

**Karate Do ab 10 Jahre
(8. Kyu bis 6. Kyu)**

19:30 bis 20:30 Uhr

**Freies Training für Fortgeschrittene
(ab 4. Kyu)**

Di. 18:30 bis 19:30 Uhr

Karate Do (ab 5. Kyu)

Do. 17:30 bis 18:30 Uhr Kinderkarate

von 5 bis 9 Jahre (9. Kyu – 7.Kyu)

18:30 bis 19:30 Uhr Karate Do

(6. Kyu – 4.Kyu)