



# Karate



## Karate-Dojo-NEUBRUNN

**Wann:** Anfänger  
Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr

Fortgeschrittene  
Mittwoch 19:00 – 20:30 Uhr  
Freitag 18:00 – 20:00 Uhr

**Treffpunkt:** Turnhalle

**Infos:** "Mit Karate-Do die Harmonie von Körper und Geist erleben"

Das Wesentliche im Karate-Do ist nicht über Sieg oder Niederlage zu entscheiden, denn Karate-Do ist eine Kampfkunst und somit weit mehr als nur ein Sport oder Hobby. Karate-Do, übersetzt "Der Weg der leeren Hand", ist eine an Tradition und Philosophie reiche

Körperertüchtigung. Vordergründig ein Ganzkörpertraining, darüber hinaus aber auch Stärkung für Geist und Psyche. Klare Regeln stärken die Disziplin und Persönlichkeit. All dies führt zur Erhöhung des Selbstvertrauens. Im späteren Stadium führt Karate-Do über seine Philosophie zu Erkenntnis und Ruhe. KARA kommt von LEERE und so soll der Karateka frei sein von negativen Gedanken und Gefühlen - soll angemessen handeln. Karate-Do ist ein Weg zur Vervollkommnung und Meisterung des eigenen ICHS !

Karate-Do kann ohne Altersbegrenzung geübt werden. Es fördert die Gesundheit und hält den Übenden bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit !

**Wer:** Georg Weber  
09349 / 1413  
Jan Häusler  
0173 / 1913595