



Karate - Do TVE Bad Münstereifel



KARATE

– erleben Sie die Faszination einer fernöstlichen Kampfkunst



für eine KARATE-Schnupperstunde

Mit Karate können Sie das ganze Jahr hindurch aktiv etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Fitness tun. Ob Jung oder Alt, alleine oder zusammen, Einsteiger oder Fortgeschrittene: Bewegung ist das beste Patentrezept für ein gesünderes, besseres und längeres Leben.



Deutscher Karate Verband e.V.

Karate – eine Kampfkunst für Körper und Geist,
Karate als Gymnastik und Selbstverteidigung,
Karate fördert die Körperbeherrschung,
Karate ist vielfältig – traditionell und modern.

Aufgrund der vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress. Darüber hinaus werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit im hohen Maße trainiert und durch Atem- und Konzentrationsübungen die Körperwahrnehmung geschult.

Der Weg des Karate, der „Karate-Do“ heißt: Wer andere besiegt ist stark, wer sich selbst besiegt ist der wahre Sieger.

Karate stellt die Entfaltung der Persönlichkeit, Selbstbeherrschung, Konzentration und die Achtung des Gegners in den Vordergrund.

Bei Training und Wettkampf dürfen Fauststöße oder Fußtritte keine Trefferwirkung erzielen. Die Techniken werden abgestoppt.

Weitere Infos erhalten Sie beim Deutschen Karate Verband e.V.
Am Wiesenbusch 15 · 45966 Gladbeck
☎ 0 20 43 - 29 88 20 · info@karate-dkv.de
oder in unserem Verein.

turnverein
Eichenkranz
e. V. 1905
Bad Münstereifel

www.karate-dkv.de

GUTSCHEIN