

Karate für alle!

Karate ist für jeden Menschen geeignet.
Egal ob älter oder jünger.
Für einzelne Personen genauso wie für die ganze Familie.

"Das höchste Ziel im Karate-Do ist nicht der Sieg oder die Niederlage, sondern die Perfektion des menschlichen Charakters"

Sensei Gichin Funakoshi



*Der Weg des Samurai im modernen Leben.
www.mondflieger.de*

Trainingszeiten

Donnerstag

Volksschule Egling, Schulstraße 2,
82544 Egling

Trainingszeiten:
Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr

Dienstag

Schützenheim Endlhausen,
Dietramszeller Str. 4,
82544 Endlhausen


Trainingszeiten:
Dienstag 18:30 bis 20:00 Uhr

Karate-Dojo Mondflieger

Mitglied im Deutschen Karate Verband
Karate Abteilung SF Egling

www.mondflieger.de

Telefon: 08171 - 911 61 50
E-Mail: karate@mondflieger.de



Entspannung
Spaß
Konzentration
Selbstverteidigung



Karate — Dojo
Mondflieger

Karate-Do von 9 bis 99

Tel.: 08171—911 61 50



Was ist Karate wirklich?

Karate ist nicht nur eine Sportart, Karate Do ist eine Kampfkunst, die Körper und Geist gleichermaßen schult. Bei Kindern und Jugendlichen wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

Berufstätige und gestresste Menschen haben die Möglichkeit, durch Karatetraining absolut abzuschalten und sich dadurch vollkommen zu entspannen.

Karate ist nicht nur für Athleten geeignet, sondern wirklich für jeden.

Es ist möglich, dass bei uns die ganze Familie trainiert und das zur gleichen Zeit.

Kampfkünste halten ältere Menschen fit und beweglich.

Karate ist fast immer verletzungsfrei und fast ohne Kontakt, also nicht mit dem Boxen vergleichbar.

Wir sind offizielles Mitglied im größten Karateverband Deutschland und haben nur Trainer mit großer Erfahrung.

Selbstverteidigung spielt natürlich auch eine Rolle, meistens benötigt man sie jedoch nicht!! Warum nicht?

Diese Frage beantwortet das Karatetraining selbst.



Karate für die ganze Familie während der selben Trainingszeit

Wie sieht ein Training aus?

Durch ein kleines Ritual im Sitzen mit geschlossenen Augen lässt man den vergangenen Tag hinter sich.

Anschließend wärmt man den Körper mit gezielten Gymnastikübungen auf—etwa 20 Minuten lang. Dabei wird sowohl auf Kondition, als auch auf Beweglichkeit und Kraft geachtet.

Danach beginnt das Techniktraining: Gezielt übt man Faust- und Fußstöße, trainiert Abwehrtechniken und einen sicheren Stand—immer nach dem Motto: Die beste Technik nützt nichts, wenn man dabei umfällt!

Bei den darauf folgenden Partnerübungen geht es darum, je nach Kenntnisstand mit einem oder mehreren Partnern die Techniken direkt zu üben. Das ist sehr wichtig für die Selbstverteidigung, denn nur so lernt man mit dem Gefühl zu leben, wie es ist, ein Gegenüber zu haben. Schließlich folgt das Katatraining—eine feste Übungsform. Entspannungsübungen runden das Training ab—der Alltag ist vergessen!

Kosten ca.10 Euro im Monat



Wie kann ich mich weiter informieren!!

- **Ins Internet gehen und mal unter www.mondflieger.de reinschauen.**
- **E-mail schicken oder anrufen und weitere Fragen stellen.**
- **Während den Trainingszeiten vorbeikommen und zuschauen.**



www.mondflieger.de

Was muss ich mitbringen?

**Sportkleidung, Trainings- oder Jogginganzug und vor allem das Geheimrezept!!!!
Neugierde.**

Karate—Dojo Mondflieger

www.mondflieger.de

Telefon: 08171 - 911 61 50

E-Mail: karate@mondflieger.de