

## Was ist der Nutzen des Karatetrainings?

- hält den Körper Fit
- hält den Geist beweglich und jung
- verbessert die Körperbeherrschung
- hilft bei Stressprävention und -bewältigung
- Schulung in Selbstverteidigung
- unterstützt 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 Wert 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



**HFC SCHORTENS**

## Shotokan Karate-Do

In Harmonie mit Körper und Geist.



## Trainingszeiten

**Mo.** 17:30 bis 18:30 Uhr

➤ Bonsaikarate 6 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 6 bis 9 Jahre

( 9. Kyu – 7. Kyu )

18:30 bis 19:30 Uhr

➤ Karate-Do ( 6. Kyu – 4. Kyu )

## Ihr möchtet einmal zusehen oder gleich mit trainieren?

**Kein Problem! Da Karate barfuß trainiert wird,  
benötigt ihr nur eine Jogginghose und ein T-Shirt.  
Meldet euch unter der Mail  
[hfc.karateteam@yahoo.com](mailto:hfc.karateteam@yahoo.com) , oder wendet euch  
telefonisch an: **Mirko Bellack 0176 / 57951427****



Trainer Karate-Team  
HFC Schortens,  
wir trainieren mit euch in der  
Grundschule Oestringfelde  
Lebensborner Weg 26  
26419 Schortens

Weitere Infos findet ihr auf unserer Homepage:

***[karate-hfc.jimdo.com](http://karate-hfc.jimdo.com)***

## 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 teilzunehmen

