



# Karate-Do-Shotokai Graz



Leitung: Dr. Günther Bitzer-Gavornik, 8. Dan im Österr. Karatebund, Hanshi Shotokai

Sekretariat: Barbara Baumann, 8010 Graz, Schillerstraße 6

☎ 0316/38 68 73 • office@karate-do-graz.at

[www.karate-do-graz.at](http://www.karate-do-graz.at)

KARATE-DO GRAZ



## Karate-Do-Shotokai Anfängerkurs

### Sommersemester 2019

#### Inhalt:

Erlernen und Üben der Grundlagen des Karate-Do-Shotokai (Karate-Do = „der Weg der leeren Hände“)

**Karate-Do-Shotokai** ist eine in Österreich fast unbekannt Form **traditioneller japanischer Kampfkunst**. Es ist ein weicher und doch dynamischer Stil des Karate-Do; im Shotokai wird **besonders auf die Entwicklung des KI als fließende Lebensenergie geachtet**, es gibt keinen sportlichen Wettkampf.

Wir bezeichnen Karate-Do als „Philosophie in Bewegung“, **im Vordergrund steht die Entwicklung und Erhaltung körperlich-geistiger Gesundheit durch die Stärkung „der Mitte“** (jap. Hara) im Sinne der alten fernöstlichen Weisheit:

*„Wer andere besiegt, hat Muskelkräfte, wer sich selbst besiegt, ist stark.  
Wer andere erkennt, ist gebildet, wer sich selbst erkennt, ist weise.  
Wer zufrieden ist, ist reich, wer seine Mitte nicht verliert, der dauert.“*



#### Zeit/Ort:

**Donnerstags, 17.30 bis 19.30 Uhr**

⇒ **Beginn: 7. März 2019**

Neue Sporthalle der Ursulinschule (8010 Graz)  
Eingang hinter der Schule am Leonhardgürtel

Der Einstieg in den Kurs ist **bis Ende März** möglich.

Diese ersten Trainings können ☺ **kostenlos** ☺ zum „Schnuppern“ genutzt werden.

#### Kursbeitrag:

€ 120,00 ⇒ beim Kurs zu entrichten ⇒ weitere Familienmitglieder zahlen die Hälfte (☞ Ermäßigungen sind in begründeten Fällen möglich.)

#### Leitung:

**Hanshi Dr. Günther Bitzer-Gavornik, 8. Dan** und ColeiterInnen

#### Anmeldung:

einfach hinkommen (mit lockerer Kleidung ohne Sportschuhe)

