



KARATE-DO GRAZ  
SHOTOKAI

## KARATE-DO GRAZ SHOTOKAI

**Leitung:** Dr. Günther Bitzer-Gavornik, Hanshi Shotokai,  
8. Dan in Karate Austria (Österr. Karatebund)

**Sekretariat:** Barbara Baumann | Schillerstraße 6 | 8010 Graz  
**Tel.:** 0316 / 38 68 73 | **Email:** shotokai@karate-do-graz.at  
**Internet:** www.karate-do-graz.at



# KARATE-DO 空手道 SHOTOKAI

## Anfängerkurs Sommersemester 2026

**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.“

**Beginn:** 5. März 2026  
**Zeit/Ort:** Donnerstags, 17:30 - 19:30 Uhr  
**Große Turnhalle der MS St. Leonhard (Elisabethschule)**

(Eingang über den Hof in der Dürergasse)  
Der Einstieg in den Kurs ist bis 9. April möglich.  
Diese ersten Trainings können kostenlos zum „Schnuppern“ genutzt werden. (Kein Training am Josefitag/19. März und in den Osterferien am 2. April.)

**Kosten:** € 150,- für den gesamten Kurs/Person;  
Weitere Familienmitglieder zahlen nur die Hälfte.  
Ermäßigungen sind in begründeten Fällen möglich.

**Leitung:** Dr. Günther Bitzer-Gavornik, Hanshi Shotokai,  
8. Dan in Karate Austria (Österreichischer Karatebund)

**Anmeldung:** Einfach hinkommen (mit lockerer Kleidung ohne Sportschuhe)



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

