



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

KARATE-DO GRAZ

Herbst/Winter 2019/20

Karate-Do-Shotokai Anfängerkurs

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 unbekanntere 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: 3. Oktober 2019**

Neue Sporthalle der Ursulinschule (8010 Graz)

Eingang hinter der Schule am Leonhardgürtel

Kursbeitrag:

€ 150,00 ⇒ 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)



Der Einstieg in den Kurs ist **bis Ende Oktober** möglich. Diese ersten Trainings können ☺ **kostenlos** ☺ zum „Schnuppern“ genutzt werden.

Mitglied im Steirischen Karateverband | im Österreichischen Karatebund | im ASVÖ
in FIAMT – Internationale Federation traditioneller Kampfkünste und Verteidigung und
in AKSER - Association Internationale Karate-Do Shotokai Egamiryu® ZVR 076177373

