



Karate-Do-Shotokai Graz

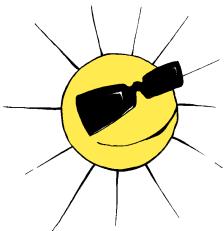
Leitung: Dr. Günther Bitzer-Gavornik, 8. Dan im Österr. Karatbund, Hanshi Shotokai
Sekretariat: Barbara Baumann, 8010 Graz, Schillerstraße 6
☎ 0316/38 68 73 • office@karate-do-graz.at,
www.karate-do-graz.at



Karate-Do-Shotokai

Geblockter Anfängerkurs Ende August 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 unbekannte Form traditioneller **japanischer Kampfkunst**. Es ist ein weicher und doch dynamischer Stil des Karate-Do; im Shotokai wird **besonders auf die Entwicklung des KI (chin. CHI)** 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.“*

Termin: Mittwoch, 21. August bis Dienstag, 27. August 2019

Trainingszeiten: ⇒ Mi / Do / Fr / Mo / Di: jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr
⇒ Samstag und Sonntag: jeweils von 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Sporthalle des Ursulinengymnasiums (8010 Graz)
Eingang hinter der Schule am Leonhardgürtel

Kursbeitrag: € 100,00 ⇒ 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)

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

