

# Karate

Stärke und  
inneres Gleichgewicht

空手道

SHOTOKAN  
KARATE  
DOJO MÜNSTER

**Neue Einsteigerkurse**  
Start mit Einführungsdemo am  
**Mi. 9. Jan. 2019 19.30 Uhr**  
Training 2x pro Woche  
2 Probewochen kostenlos!



JUBILÄUM 2017  
50 JAHRE  
KARATE  
IN MÜNSTER

SHOTOKAN-KARATE-DOJO MÜNSTER



Manfred-von-Richthofen-Straße 46 a • 48145 Münster

**[www.karate-muenster.de](http://www.karate-muenster.de)**

Weitere Infos: Tel. 0251-68 68 58 0 (mit AB) • [info@karate-muenster.de](mailto:info@karate-muenster.de)

# Karate

## Sie möchten

- Ihre Kraft, Fitness und Beweglichkeit fördern?
- Ihr Selbstbewusstsein stärken?
- innere Ruhe und Gelassenheit bewusster umsetzen?
- Ihre Konzentration verbessern?

Dann sind Sie bei uns richtig. Denn im Karate trainieren wir vielfältig: Im Vordergrund steht zunächst das Erlernen und Vervollkommen der verschiedenen Techniken der asiatischen Kampfkunst. Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer werden im Rahmen des Trainings vermittelt. Konzentrations-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditation spielen aber ebenso eine wichtige Rolle und fördern das innere Gleichgewicht.

Doch Karate-Do ist mehr als eine vielseitige Sportart. Es ist ein Weg, der über die intensive körperliche und geistige Auseinandersetzung – sowohl mit sich selbst wie mit dem Trainingspartner – eine positive Entwicklung der Persönlichkeit fördert und begleitet. Im Fokus stehen daher auch Achtsamkeit, Höflichkeit und die Vervollkommnung des Charakters.

Karate kann in jedem Lebensalter betrieben werden. Voraussetzung ist lediglich ein gewisses Maß an körperlicher Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie die Bereitschaft, sich ernsthaft mit dieser Kampfkunst auseinanderzusetzen.

空  
手  
道

SHOTOKAN  
KARATE  
DOJO MÜNSTER e.V.



Manfred-von-Richthofen-Straße 46 a • 48145 Münster

[www.karate-muenster.de](http://www.karate-muenster.de)

Weitere Infos: Tel. 0251-68 68 58 0 (mit AB) • [info@karate-muenster.de](mailto:info@karate-muenster.de)