

Herzlich Willkommen

Herzlich willkommen in unserem Karate Dojo und in der Welt der Kampfkunst Karate.

Jeder kann bei uns Karate erlernen und trainieren. Die jüngsten sind ca. 6 Jahre, die ältesten weit über 60 Jahre alt. Wir freuen uns auf dich.

Aktuelle Informationen findest du auf www.shotokan-karate-dojo.com.

松待館空手道場
マウブルグ

Dojoleiter und Trainer

Karl-Hans König

5. Dan Shotokan Karate Do

5. Dan Fudokan Karate Do

Diplom - Karatelehrer des DKV

Lizenzierter B-Trainer Karate

Lizenzierter B-Trainer Prävention Haltung u. Bewegung

Lizenzierter Übungsleiter F Karate

B-Prüfer Shotokan im DKV

Shotokan Karate Do seit 35 Jahren



Dojo Anschrift

Shotokan Karate Dojo Maulburg

Gewerbegebiet Neuteich

Neuteichstraße 1

79585 Steinen-Höllstein

(B317 Lörrach-Schopfheim, Abfahrt Maulburg West Industriegebiet Neuteich, in der Kurve gleich rechts und nochmals rechts abbiegen.)



Postanschrift

Shotokan Karate Dojo Maulburg

St.-Andreas Straße 31

79189 Bad Krozingen

Tel. : 07633 93 93 69

Mobil: 0163 69 79 393

eMail: karlhans.koenig@freenet.de

Internet: www.shotokan-karate-dojo.com



Bei uns einsteigen

Du interessierst dich für die Kampfkunst Karate.

Der Einstieg im Shotokan Karate Dojo Maulburg

ist recht einfach. In aktuellen Kursen oder

jederzeit als Direkteinstieg. Aktuelle Kurs-Informationen findest du auf www.shotokan-karate-dojo.com.

Selbst der längste Weg beginnt mit einem ersten Schritt, sagt ein japanisches Sprichwort.

Den ersten Schritt musst du tun, wir begleiten dich auf deinem weiteren Karate Weg.

Einfach anrufen, ein eMail schreiben oder vorbei kommen.

Wann trainieren wir

Trainingszeiten Shotokan Karate Dojo Maulburg					
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 Uhr					
Aktuelle Trainingszeiten und Kursinfos auf unserer Webseite www.shotokan-karate-dojo.com					
16.00 Uhr		16.00 - 17.00 Kinderkarate Weissegarte			16.00 - 17.00 Kinderkarate Einsteigerkurs 6 - 13 Jahre
17.00 Uhr		17.00 - 18.00 Kinderkarate Gelbgrüte	17.00 - 18.00 Kinderkarate Grün- und Blaugrüte		17.00 - 18.00 Kobudo Neuer Einsteigerkurs Ab 14 Jahre
18.00 Uhr	18.00 - 19.00 Qi Gong rwaehsene Einsteiger-Kurs	18.00 - 19.15 Erwaehsene Neuer Einsteigerkurs	18.00 - 19.00 Kinderkarate Gelb-, Orange- und Gruegruete		18.00 - 19.15 Kobudo Jap. Stock- und Schwertkampf
19.00 Uhr	19.00 - 20.30 Tai Chi Chuan Erwaehsene	19.15 - 20.30 Erwaehsene Weiss- und Gelbgruete	19.00 - 20.15 Erwaehsene Braungruete		19.15 - 20.30 Erwaehsene Blau- bis Schwarzgruete
20.00 Uhr	Fertigeschrittene und Wiederansteiger	20.30 - 21.45 Erwaehsene Schwarzgruete	20.15 - 21.30 Erwaehsene Grue- und Blaugruete		20.30 - 21.45 Erwaehsene Orange- und Gruegruete
21.00 Uhr					

Unsere Sponsoren

DKV

Grenzgänger Spezial-Info

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie umfassend!

DKV Deutsche Krankenversicherung AG
Service-Center Christoph Schladeck
Am Mettweg 21, 79111 Freiburg
Tel. 07 61 / 3 84 71 88, www.christoph-schladeck.dkv.com

Ich vertrau der DKV

Der Gesundheitsversicherer der **ERGO**

Wir danken unseren Sponsoren für die freundliche Unterstützung.



Karate

im

Shotokan Karate Dojo Maulburg

Stand 1. Juli 2011

Wer wir sind – unser Dojo

Wir sind eine Karateschule bzw. Dojo und trainieren seit 1993 unter Leitung von Diplom Karatelehrer Sensei Karl-Hans König, 5. Dan, traditionelles japanisches Shotokan Karate Do, Fudokan Karate sowie Kobudo.

Unser Dojo ist Mitglied im Deutschen Karate Verband DKV e.V., im KVBW und DTFSKV.

Wir trainieren auf einem vollflächigen Kunststoff-Mattenboden und mit Spiegelwand. Wir bieten optimale Trainingsbedingungen, Spaß beim Training und fördern und begleiten unsere Mitglieder auf ihrem individuellen Karate Weg.

Wir sehen Karate Do als Weg der Lebensgestaltung und Gesundheitsförderung sowie als idealen Ausgleichsport. Wir fördern im Training Konzentration, Kondition, Koordination, schaffen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, vermitteln Werte wie Mut, Respekt, Achtung und Verantwortungsbewusstsein.

Was wir anbieten

- **Reguläres Karate Training** für Kinder, Jugendliche und Erwachsene unterteilt nach Leistungsgrad und Gürtelfarbe in verschiedene Einsteiger-, Unter-, Mittel- und Oberstufen-gruppen.
- **Einsteigerkurse für Erwachsene** sowie für Wiedereinsteiger und Ältere. Gesundheitsorientiertes Karate, bei dem man auch ohne besondere Vorkenntnisse und sportliche Veranlagung einsteigen kann.
- **Einsteigerkurse für Kinder** ab 6 Jahren. In diesen Kursen wird gezielt auf Kinder eingegangen, sie werden individuell gefördert und entwickeln Selbstvertrauen.
- **Selbstverteidigungskurse** für Jugendliche und Erwachsene, Männer und Frauen. Hier lernst du dich effektiv zu verteidigen und zu behaupten.
- **Kobudo** japanischer Stock- und Schwertkampf (Bo und Bokken, sowie Sai und Tonfa). Immer freitags.
- **Tai Chi Chuan, Qi Gong und Yoga** wird immer montags angeboten.

Was ist Shotokan Karate Do

Shotokan ist die bekannteste Stilrichtung im Karate und wurde von Meister Gichin Funakoshi begründet. Shoto war der Künstlername von Funakoshi, kan bedeutet Halle. Shotokan bedeutet also Halle des Shoto.

Shotokan Karate Do, ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, die als Weglehre der geistigen und körperlichen Vervollkommnung entwickelt wurde.

Im Vordergrund steht: Der Weg ist das Ziel.

Was ist Karate

Karate Do, was übersetzt „Weg der leeren Hand“ bedeutet, ist eine Kampfkunst mit sehr präzisen und effektiven Schlag-, Stoß-, Block- und Fußtechniken, aber auch mit Fußhebeln, Hebeln und Würfen.

Karate ist gleichzeitig ein System zur effektiven Selbstverteidigung und Selbstbehauptung gegen Angriffe aller Art. Karate ist rein defensiv. Es gibt keinen ersten Angriff. Die Techniken werden im Training vor dem Auftreffen auf den Körper gestoppt. Das Verletzungsrisiko ist somit sehr gering.

Karate fördert die Harmonie von Körper und Geist, entwickelt das bewusste Atmen, stärkt das Körperbewusstsein sowie die mentale Kraft, das Ki und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Karate entwickelt die Konzentrationsfähigkeit und schafft Verantwortungsbewusstsein sowie die Achtung und den Respekt vor dem Mitmenschen.

Karate ist Gesundheitssport. Regelmäßig trainiert stärkt und stabilisiert es den gesamten Körper, insbesondere Rücken-, Hüft- und Kniemuskulatur. Es ist von der WHO, der Bundesärztekammer und den gesetzlichen Krankenkassen als gesundheitsfördernder Präventionssport (Sport Pro Gesundheit und Budomotion) anerkannt.

松
涛
館

空
手
道
Kara
Te
Do



Kinder Karate

im

Shotokan Karate Dojo Maulburg

Stand 1. Juli 2011