

# • KARATE •



Schauen Sie mal vorbei ...

## DJK Sportbund München Ost Shotokan Karate



Der DJK ist ein Sportverein der im Diözesanverband München/Freising eingebunden ist. Unser Verein hier in Neuperlach-Süd hat zur Zeit ca. 900 Mitglieder, das Sportangebot umfasst 7 Sportarten für männliche und weibliche Mitglieder.

Die vielfältigen Angebote ermöglichen es den Mitgliedern aller Altersgruppen und Nationalitäten Freude an der Bewegung zu finden. Jeder kann etwas für seine Gesundheit tun, indem er durch Sport Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Beim DJK SB München Ost wird seit 1993 Karate trainiert. Die Abteilung hat ca. 60 Mitglieder im Altersbereich von 9 bis 99 Jahren.

Karate ist eine Sportart für alle, die neben körperlicher Fitness auch Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Sicherheit, Reaktionsvermögen, Erlernen von Atemtechniken u.v.m. vermittelt.

Der Neueinstieg von Anfängern und Fortgeschrittenen ist aufgrund der ständigen Wiederholung und Vertiefung von Trainingsinhalten das ganze Jahr über möglich.



## Karate als Breitensport

Nicht nur der Wunsch, Selbstverteidigung zu erlernen, führt Menschen aller Altersstufen in den Verein. Für viele ist es besonders die Vielfältigkeit dieses Sports, die den idealen Ausgleich zu Schule, Beruf und Alltagsstress bietet.

In hohem Maße wird eine körperliche und geistige "Rundum-Fitness" gefördert, die den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Karateka gerecht wird. Als lebensbegleitende Sportart ist Karate für Jung und Alt attraktiv.

Der Anfänger beginnt mit einfachen Grundtechniken und Grundstellungen. Zahllose Kombinationsmöglichkeiten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bauen sich darauf auf. Konzentrationsfähigkeit und Koordinationsvermögen werden auch mit zunehmenden Können ständig neu gefordert.

In Partnerübungen kann selbst der Anfänger die richtige Ausführung einer Technik überprüfen. Jede Technik wird kurz vor dem Körper des Partners gestoppt - vielen wird jetzt erst die Länge oder Kürze der eigenen Arme und Beine und das Zusammenspiel bestimmter Muskelgruppen bewusst. Ein neues Körperbewusstsein für Distanz, Genauigkeit, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Spannung und Entspannung wird entwickelt.

## Einfach vorbeikommen und mitmachen ...

ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.



## Shotokan Karate Kurse



### Schüler:

9 - 14 J.:	Dienstag	18.00 - 19.15 Uhr
9 - 14 J.:	Freitag	17.00 - 18.00 Uhr

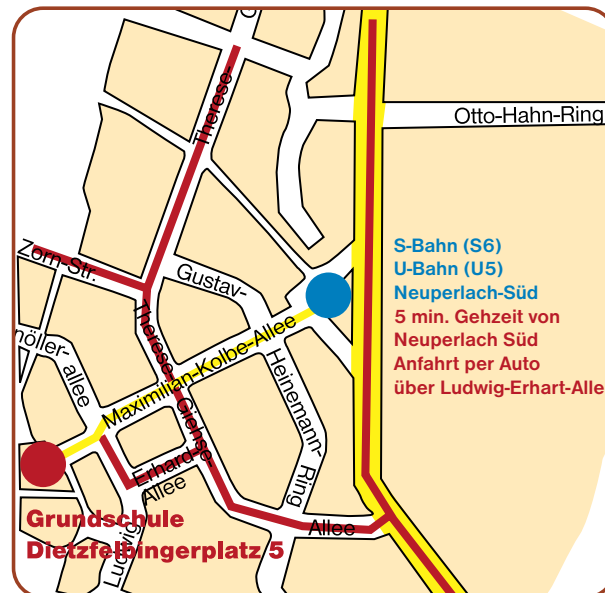
### Erwachsene und Jugendliche ab 14 J.:

Dienstag	19.30 - 21.00 Uhr
Freitag	18.30 - 20.00 Uhr

### Gebühren (jährlich):

Erwachsene . . . . .	144 EUR
Jugendliche ab 14 J. . . . .	114 EUR
Kinder . . . . .	102 EUR
Aufnahmegebühr, einmalig . . . . .	10 EUR

**Trainingsort:** Turnhalle der Grundschule  
Dietzfelbingerplatz 5  
81739 München



## Wo erhalte ich Informationen?

DJK Sportbund München Ost e.V.  
Geschäftsstelle  
Gustav Heinemann Ring 13  
81739 München

**Tel: 089/ 637 14 61**  
**Fax: 089/ 67 56 66**

Öffnungszeiten:  
Mittwoch 17.00-19.00 Uhr

**Ansprechpartner:**  
Corinna Mueller-Gruner Infos unter: Tel: 42 02 41 12

**Homepage:**

**www.  -Karate-Muenchen.de**

### Trainer

Dr.-Ing. Andreas Schlaffer  
2. Dan, Übungsleiterlizenz des DKV

Matous Sedlacek  
1. Dan, Übungsleiterlizenz des DKV