

# Shotokan Karatedo Kanazawa Bern



**Hast du Interesse an dieser japanischen Kampfkunst?  
Zögere nicht, durchsuche unsere Website und du erhältst  
alle Informationen!**

## **Karate zur Vervollkommnung des Charakters:**

Karate ist eine Kunst der Vielseitigkeit, der Harmonie von Geist und Körper, des unbewussten Reagierens. Das Endziel des Karate ist, sowohl aus der Perspektive einer Entwicklung zur modernen Kampfkunst als auch im Hinblick auf eine körperliche Ertüchtigung, das Entwickeln eines sauberen Charakters durch hartes und fleissiges Training.

## **Folgende Punkte prägen das Verhalten eines Karatekas:**

- Disziplin, Respekt und soziales Handeln
- Beherrschung von Geist und Körper
- Ein Gleichgewichtssport zum Leben
- Karate als Waffe im äussersten Notfall
- Erziehungsbasis und Philosophie
- Auszeichnung von Wille und Ausdauer
- Präzision, Schnelligkeit, Reaktion und Konzentration
- Prägung eines guten Charakters

## **Trainingszeiten:**

Für Kinder von 7 bis 15 Jahren => Di von 18.30 bis 19.30 Uhr

Für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren =>

Di + Do von 19.30 bis 21.00 Uhr

## **Trainingsort:**

Schulhaus Bernstrasse 3072 Ostermundigen, von Bus-Haltestelle Zollgasse  
in 2 Minuten erreichbar, jeweils in der grossen Turnhalle

(nur dienstags während Wintersemester in der kleinen Turnhalle)

## **Einführungskurse sind jederzeit möglich!**



### **ANMELDUNG UND AUSKUNFT:**

Hauptleiter Marco Girardi  
Tel. 079 327 20 16  
marco.girardi@bluemail.ch  
www.kanazawa.ch

### **HAUPTINSTRUKTOREN**

Girardi Marco, 6. Dan  
Angiolillo Pietro, 5. Dan  
Staglianò Nadia, 4. Dan