






# KARATE - DO - KWAI NORDHAUSEN e.V.

Trainingsort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>99734 NORDHAUSEN</b> Sporthalle „Spendekirchhof“ Münzgasse ☎ (03631) 60 47 36 Frank Peiny	17:00 - 18:00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: Anfänger	16:30 - 17:15 Uhr <b>Kinder 4-7 Jahre</b> Kurs: Ninja-Kids 17:30 - 18:30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 8.-7. Kyū 18:30 - 19:00 Uhr <b>KARATE</b> Prüfungsvorbereitung	17:00 - 18:00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: Anfänger 18:15 - 19:30 Uhr <b>RYŪKYŪ KOBUDŌ</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>QI-GONG</b> 19:15 - 20:30 Uhr <b>Karate-AEROBIC</b>	16:30 - 17:15 <b>KARATE</b> Kurs: Senioren 17:30 - 18:30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 8.-7. Kyū 19:00 - 20:30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 6. Kyū-DAN
	18:15 - 19:15 Uhr <b>Basis-Fit</b> 19:30 - 20:30 Uhr <b>SaCO-Substratung</b> Kurs: alle Gruppen 20:40 - 21:00 Uhr <b>SaCO-Substratung</b> Kurs: ab 3.B.SG	19:00 - 20:00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 6. Kyū - DAN 20:15 - 20:45 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: DAN	19:45 - 21:00 Uhr <b>SaCO-Substratung</b> Kurs: alle Gruppen	18:00 - 19:00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: alle Kurse 19:00 - 19:30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 6. Kyū - DAN	
<b>06537 KELBRA / Kyffh.</b> Zweifelder sporthalle Ziegelhüttenstraße 10 Felix Schröter		18:00 - 19:00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: alle Kurse 19:00 - 19:30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 6. Kyū - DAN			

Wir sind Ihr regionaler Profi  
für asiatische Kampfkunst  
und bieten Ihnen:

## Professionelle Trainer ...

die hochgraduiert sind, ihre Ausbildung mit einer Trainerlizenz abgeschlossen und große Erfahrungen als Trainer haben, die nicht nur theoretische Qualifikationen sondern auch praktische Erfolge vorweisen können und die teilweise auch im Herkunftsland der japanischen Kampfkunst trainiert und Wettkämpfe absolviert haben.

## Eine sportlich-kameradschaftliche Atmosphäre ...

in der Toleranz, Freundschaft und Fröhlichkeit gepflegt werden, aber im Training auch Disziplin und anspruchsvolles Üben. Kameradschaftlich trainieren bei uns Mitglieder aller Altersgruppen.

## Internationale Verbindungen ...

nach Japan, den USA, Kanada und innerhalb Europas ermöglichen uns das Training an den Ursprüngen der Kampfkunst und gleichzeitig das Schritthalten mit modernen Trends.

## Und ...

**4 Wochen kostenloses Probetraining!!!**

**KARATE - DO - KWAI NORDHAUSEN e.V.**  
PF 10 05 10  
D - 99725 NORDHAUSEN



☎ +49 - (0)3631 - 60 47 36

E-Mail: [info@karate-nordhausen.de](mailto:info@karate-nordhausen.de)

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

☞ KARATE  
☞ KOBUDŌ  
☞ QI-GONG  
☞ AEROBIC  
☞ BASIS-FIT  
☞ SELBSTVERTEIDIGUNG



## Übungsgruppen in:

☞ **NORDHAUSEN** ☞

☞ **KELBRA** ☞

**4 Wochen kostenloses  
Probetraining !!!**



# KARATE - DO - KWAI NORDHAUSEN e.V.

## Gutschein

für 4 Wochen kostenloses Probetraining!!!

- ☞ Bitte zum ersten Training ausgefüllt mitbringen und beim Trainer abgeben!
- ☞ Zum Probetraining benötigt man lediglich eine lange Trainingshose, ein T-Shirt, Badeslipper und etwas Selbstüberwindung.

Name: .....

Vorname: .....

Geburtsdatum: .....

Tätigkeit: .....

Strasse / Nr.: .....

PLZ / Ort: .....

Telefon: .....

Sportart: .....

Trainingsort: .....

Wie sind Sie auf unseren Verein aufmerksam geworden?

- Zeitung    Vorführungen    Bekannte    Internet

☞ Der Veranstalter schließt Haftung für Fahrlässigkeit aus und weist darauf hin, dass während des Probetrainings kein Versicherungsschutz besteht!

..... Datum   ..... Unterschrift Teilnehmer bzw. Erziehungsberechtigter

### KARATE - DÔ

Eine körperliche und geistige "Rundum-Fitness" bietet diese geheimnisvolle waffenlose Kampfkunst. Der japanische SHÔTÔKAN-KARATE-Stil wird bei uns in traditioneller und sportlicher Ausrichtung geübt und ist für Frau und Mann, ob jung oder alt, eine attraktive lebensbegleitende Sportart. Durch Training können Arme und Beine eine Waffen vergleichbare Schlagkraft entwickeln. Absolute Beherrschung von Körper und Geist führen zu konditioneller Auslastung, asiatische Verhaltensnormen und Philosophie zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.



### RYÛKYÛ KOBUDÔ

Diese, in früheren Zeiten auf den RYÛKYÛ-Inseln im Geheimen geübte, Kampfkunst wird auch als "Karate mit Waffen" bezeichnet. Aus Alltagsgegenständen wurden Waffen abgeleitet wie BÔ (Stock), SAI (Metallgabeln) und TUNFA (Mühlholz). Die Effektivität und Eleganz der verwendeten Techniken hat sich bis in die heutige Zeit erhalten. Nicht umsonst trainieren Polizei- und Spezialeinheiten auf der ganzen Welt den Umgang mit Kobudowaffen.



### "NINJA-Kids"

Breitensport für Kinder von 4-7 Jahren. Gerade in diesem Alter werden wichtige körperliche Grundlagen erlernt.



### SaCO - Selbstverteidigung

Unabhängig von Geschlecht, Alter oder Dehnung kann diese realitätsbezogene Selbstverteidigung durch Jedermann erlernt werden. Das Training steigert die Fitness und hilft, gefährliche Situationen richtig einzuschätzen und sich gegen körperliche Gewalt erfolgreich zu wehren. Begleitend wird der Umgang mit Waffen gelehrt, daher ist das Mindestalter für die Teilnahme am SaCO-Training auf 16 Jahre begrenzt.



### KARATE - AEROBIC

Diese mitreißende Übungsform aus moderner Musik, Aerobic-Elementen und Karate-Techniken erreicht eine enorme Verbesserung von Fitness, Kraft, Koordination und Flexibilität. Gleichzeitig hat man das Gefühl, sich verteidigen zu können.

Pro Training können bis zu 800 kcal verbrannt werden. Dies führt zu erstaunlichen Ergebnissen beim Abnehmen und der Figurbildung.



### QI-GONG



Sich fließend bewegen wie das Wasser, sicher im Leben stehen wie ein Baum im Wind, die Kraft eines Felsblocks in sich spüren, die eigene Mitte finden! Mit diesen uralten Atem- und Bewegungsübungen aus China kann man gesund und vital bis ins hohe Alter bleiben und gelassen im täglichen Stress.

### Basis - Fit

Grundlegende Fitness für jedes Alter. Verbesserung der funktionellen Kraft, Kondition, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

