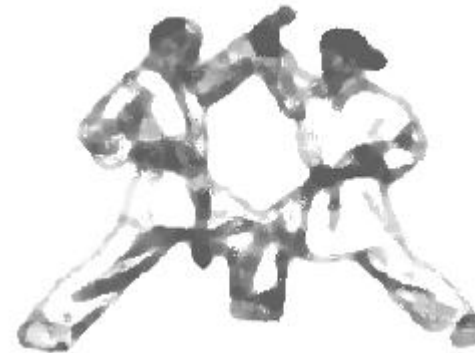


**Nutze die vielen Vorteile als
Raiffeisen Club-Mitglied:**

- **GRATIS** Konto mit kostenloser Bankomatkarte
- **Keine Überziehung** des Kontos möglich
- Ermäßigungen bei zahlreichen

Raiffeisen-Club Partnern (Kino, Sport, Mode)

- **Ermäßigte Tickets** zu vielen Events
- **Tolle Gewinnspiele**
- **Newsletter** mit Freizeit- und Bankinfos
- **Über 20 % Ermäßigung auf Karate-Do-Training**



Karate-Do Shotokai

mit Mag. Martin Dolinar

für Schüler & Eltern

powered by Club ProRe

Was ist Karate-Do Shotokai?

Karate-Do Shotokai ist eine in Österreich fast unbekannte Form traditioneller Kampfkunst.

In dieser Richtung des Karate ist es das Ziel Körper, Seele und Geist in Einheit zu bringen. Neben Atem-, Zentrierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird Karate-Do Shotokai geübt.

Man kann diese als weiche und doch dynamische Kunst der Selbstverteidigung bezeichnen. Im Shotokai wird besonders auf die Entwicklung des KI als fließende Lebensenergie geachtet.

Es gibt keinen Wettkampf, das Ziel der Partnerübungen ist die Harmonie zwischen den Übenden.

Wer ist Mag. Martin Dolinar?

Mag. Martin Dolinar ist staatlich geprüfter Übungsleiter im 2. Dan.



Mehr Infos im Internet unter:

www.bgrein.at/ Club ProRe

Karate-Do Shotokai ist auf die Einheit von Körper, Geist und Seele ausgerichtet.

Karate-Do ist eine **waffenlose Selbstverteidigung** und bedeutet soviel wie „Der Weg der leeren Hände“.

Diese sanfte Verteidigungsform enthält wichtige **pädagogische Zielsetzungen** und ist für jede Altersgruppe interessant. Besonders bei Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen kann Karate viel Positives bewirken: Kinder lernen durch Karate früh, Respekt vor dem anderen zu haben, der Übungspartner ist dabei kein Feind.

Weiters wird die **Konzentrations- und Koordinations-fähigkeit** trainiert sowie die Gelenkigkeit und die Schnellkraft. Karate macht somit nicht aggressiv, sondern gelassener.

Auch Erwachsene begeistert diese Kampfkunst, sie fühlen sich im inneren Gleichgewicht, die Atemübungen fördern die Lebensenergie. Auch die **Muskelkraft und Gelenkigkeit** bleiben durch regelmäßiges Üben länger erhalten.

Trainingszeiten: <http://www.bgrein.at/images/stories/prore/KarateTrainingszeiten.pdf>

Normal-Preis: € 35,- pro Monat (4 Einheiten)
Über 20 % Raiffeisen-Club-Rabatt: € 27,-

~~Immer am Dienstags, 14:30 bis 15:30 Uhr~~
~~Turnsaal des BG Rein~~

Mit der Anmeldung verpflichtet man sich jeweils für ein Semester.

Mindestteilnehmeranzahl 10 Personen, maximal 30 Personen pro Gruppe.