

- Sport
- Fitness
- Philosophie
  - Selbstverteidigung
  - Gesundheitssystem

# KARATE

UND

# AIKIDO

im

Dojo Kenshokan



VFL NÜRNBERG E. V.

## UNSER DOJO

„Do“ ist der „Weg“ der Kampfkünste, den man ein Leben lang beschreiten kann. Das „Dojo“ ist daher der Ort oder das Haus, in dem man für diesen Weg übt.

Das **Kenshokan-Dojo** ist dem **VfL Nürnberg** angegliedert und bietet seit **25 Jahren Kampfkunstbegeisterten** die Möglichkeit, gemeinsam Karate und Aikido zu erlernen und trainieren. Wir legen dabei sehr viel Wert auf **Tradition und Gesundheitsaspekte der Kampfkünste**.

Unsere Trainingsorte liegen ausschliesslich hervorragend erreichbar in **Nürnberg-Langwasser**.

## SELBSTVERTEIDIGUNG & KAMPFKUNST

Wir legen in unserem Training sehr viel Wert auf die **Anwendung der Kampfkünste zur Selbstverteidigung**. Das Bewusstsein, für den „Ernstfall“ geeignete Mittel zur Verteidigung trainiert zu haben, vermittelt uns wiederum ein **sichereres Auftreten**. **Selbstbehauptung und Selbstsicherheit** sind in heutigen Zeiten wichtige Fähigkeiten, die uns **viele Ängste**

**nehmen**. Mit dieser Ausstrahlung wird es dann hoffentlich gar nicht zum „Ernstfall“ kommen.

## TRADITION, DISZIPLIN & RESPEKT

Zu den **Prinzipien** des Erlernens aller Kampfkünste gehören auch die Einhaltung von **Tradition**, die gemeinsame kurze **Meditation** zu Beginn und Ende des Trainings, der **Respekt** voreinander oder die Begrüssung und Verabschiedung des Trainingspartners.

Der besondere Wert, den wir hierauf legen, gewährleisten ein immer spannendes und verletzungsfreies Training.

## BREITENSPORT & FITNESS

Unser grosses Team **qualifizierter Trainer und Übungsleiter** garantiert ein facettenreiches und ausgewogenes **Training für alle Leistungsniveaus**, vom Einsteiger über den fitnessorientierten Breitensportler bis hin erfahrenen Schwarzgurt.

## UNSERE EINSTEIGERKURSE

In unseren Einführungskursen erlernen die Teilnehmer die elementaren **Grundbegriffe und Techniken des Karate und Aikido**. Durch Konzentrationsübungen, Atemübungen, und ergänzt durch eine 'altersgerechte' und gelenkschonende Gymnastik ist das Training ist sehr **gesundheitsorientiert** angelegt.

Unsere Kurse haben **keine festen Start-Termine**, Sie können **jederzeit** einsteigen. Alle, die einmal in die legendäre „Welt der Kampfkünste“ reinschnuppern möchten, sind herzlich zu einem **kostenlosen Probetraining** eingeladen.

Es gibt **keine Altersbegrenzung**. Karate und Aikido kann man in jedem Alter beginnen und **ein Leben lang ausüben**. Ihr Trainer geht auf jede/n individuell ein und nimmt sich Zeit für Sie. Spaß macht es auch, Sie werden sehen.

Mitzubringen ist nur **bequeme Trainingsbekleidung** und Lust darauf, auf gesunde Art sein **Leben zu verändern!** Nach dem Erlernen der Grundbegriffe und -techniken stehen Ihnen anschließend

als Mitglied unser volles Programm zur Verfügung.

## UND FÜR DIE JUNGEN EINSTEIGER - UNSERE KENSHOKIDS

Bei uns im Kenshokan werden auch die **KINDER ganz GROSS** geschrieben!

Gerade in der heutigen Zeit, wo Bewegungsmangel leider an der Tagesordnung ist und auch in den Schulen immer weniger Sport angeboten wird, ist es um so wichtiger, einen Schritt in die richtige Richtung zu tun!

**Spielerisch** lernen bei uns die Kinder die **Bewegungsabläufe im Karate-Do** kennen. Mit speziellen Übungsformen werden **allgemeines Körperbewusstsein, Gleichgewichtssinn und Feinmotorik**, aber auch charakterliche Eigenschaften wie **Selbstsicherheit und Selbstbehauptung** geschult.

Darüber hinaus wird ihnen beigebracht, **respektvoll miteinander** umzugehen. So erobern sie sich die **geheimnisvolle Welt des Karate!**

## WIR HABEN IHR INTERESSE GEWECKT?

Nähere Informationen zu unserem Angebot und zu den Kursen gibts auch auf unserer **Homepage**

[www.kenshokan.de](http://www.kenshokan.de)

und unserer **Facebook-Seite**

[www.facebook.com/kenshokan.nuernberg](http://www.facebook.com/kenshokan.nuernberg)

Weitere Fragen beantwortet sehr gerne auch persönlich:

**Erich Bilska**, 5. DAN Karate, Abteilungsleiter des Kenshokan und Vize-Präsident des Bayerischen Karate Bund e.V.

Telefon: 09128-13282

Mobil: 0171-5505795

Email: [bilska.erich@kenshokan.de](mailto:bilska.erich@kenshokan.de)

**Wir freuen uns auf Dich!!!**