



Abteilungsleiter:  
Lothar Klein

## Shotokan-Karate

### Karate – Selbstverteidigung und Gesundheit

Karate macht Spaß und fit. Karate ist für Menschen jeden Alters und jeder Statur geeignet. Es fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit.

### Selbstverteidigung

Karate – eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung – ist eine der beliebtesten Kampfsportarten überhaupt. Neben Schnelligkeit und Ausdauer, trainieren wir Geschicklichkeit und Gelassenheit. Muskelkraft und Körpergröße stehen nicht im Vordergrund. Wichtiger sind die einzelnen Techniken und die innere Ruhe, um bei einem Angriff angemessen handeln zu können. Gerade deshalb ist Karate-Selbstverteidigung auch für Frauen und Männer gleichermaßen interessant.



### Gesundheit für Körper und Geist

Karate hat positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Durch das regelmäßige Training wird die Gesamtmuskulatur und das Kreislaufsystem gestärkt. Neben der Freude an Bewegung beim gemeinsamen Training, stellt das Arbeiten an der eigenen Persönlichkeit einen Wert dar. Wir entwickeln im Team, und jeder für sich, Konzentrationsfähigkeit und Koordination.

Auch deshalb empfiehlt die Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) Kampfkünste wie Karate für einen „Active Lifestyle“, also eine aktive Lebensweise.