

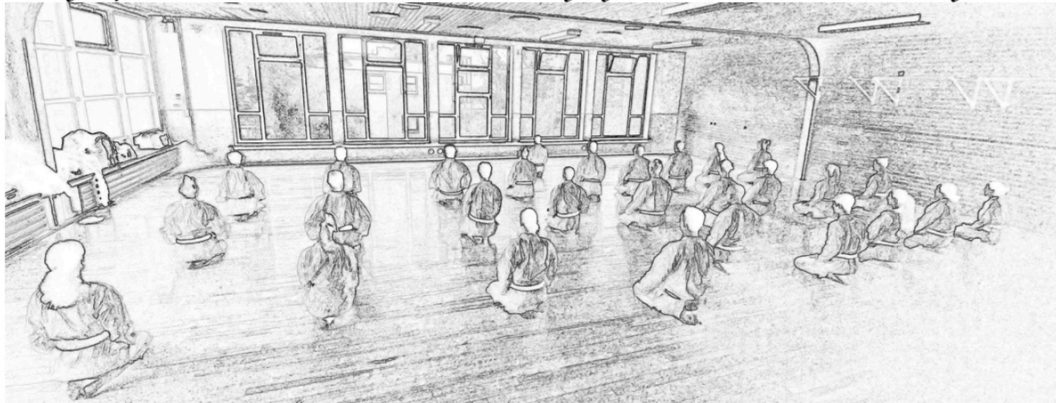


沖縄剛柔流空手道

Traditionelles, selbstverteidigungsorientiertes Karate

Einstiegskurs: 10. September (Berücksichtigung aller Hygieneanfragen!)

Karate-Do, also der Weg des traditionellen Karate, dient (und diente, bevor es als Sport genutzt wurde), einem einzigen Zweck: Selbstverteidigung. Diesen Zweck behalten wir bei unserem Training stets im Auge, um kein falsches Sicherheitsgefühl oder gängige Kampfkunstmythen zu vermitteln. Was unser Training auf der anderen Seite von reinen Selbstverteidigungskursen unterscheidet, ist der Weg.



Im Karate werden Grundtechniken oft und ausdauernd trainiert, damit sie als fester Bewegungsablauf sicher abgespeichert werden. Sie lassen sich dann auf vielfältige Weise anwenden und stehen unter Stress schnell zur Verfügung. Atemtechniken, innere und äußere Achtsamkeit, Kampfgeist und viele weitere Aspekte stehen ebenso bedeutsam neben dem Training der Techniken, Ausdauer und funktionellen Kraft. Auf dem ganzheitlichen Karate-Weg werden dazu auch viele weitere, für das Leben äußerst nützliche Skills erworben. Positive Nebenwirkungen dabei sind körperliche Gesundheit und Fitness, Training deiner persönlichen Disziplin, inneren und äußeren Haltung, Stressresistenz, Umgang mit Angst bzw. Entwicklung von Mut, Resilienz und vieles mehr. Auch diese Aspekte stellen einen sehr guten Grund dar, mit dem Training von traditionellem Karate anzufangen!



Dich erwartet eine freundliche, respektvolle Atmosphäre, eine sehr sympathische Gemeinschaft mit ausgewogenem Geschlechterverhältnis und ein fokussiertes Training, das dich ausreichend fordert und fördert, damit du deine Fähigkeiten verbessern kannst. Der Karate-Weg ist kein "Sprint" sondern ein "Marathon", der dich dein Leben lang begleiten und in deiner persönlichen Entwicklung massiv unterstützen kann. Wir freuen uns darauf, diesen Weg mit dir gemeinsam zu gehen! Deine ersten 4 Trainings sind kostenlos und unverbindlich! Info: www.gofu-goettingen.de + thomas_meissner@web.de