

# KARATE

MEHR ALS NUR SPORT



**JETZT EINEN  
MONAT KOSTENLOS  
TRAINIEREN!**

**NUR 15 FREIE PLÄTZE –  
AM BESTEN SOFORT ANRUFEN!**



**078 647 63 93**



**WWW.RENSHINKAN.CH**



## KARATE FÜR ALLE

### Was bringt Karatetraining ausser körperlicher Fitness sonst noch an positiven Aspekten mit sich?

Auf Grund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Herausforderungen des Alltags: der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigert er seine Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung.

### Was unterscheidet Karate von anderen Kampfsportarten?

Beim Karate muss sich niemand verausgaben, der das nicht möchte. Die Dynamik der Übungseinheiten lässt sich individuell steuern. Eine gute körperliche Fitness ist daher auch keine Grundvoraussetzung.

Dies liegt natürlich auch an den ursprünglichen Zielen des traditionellen Karate. Dadurch sollen dem Menschen die Mittel gegeben werden, mit denen er seine geistigen und physischen Möglichkeiten verbessern kann. Durch das unbegrenzte Suchen nach Verbesserung der Technik ergibt sich eine Gesamterweiterung der menschlichen Möglichkeiten. Karate beinhaltet dem Ursprung nach gezielten Übungen von Stössen, Schlägen und Tritten, die in Kampfsituationen kontrolliert und ohne Kontakt gegen empfindliche Körperstellen des Gegners anzubringen bzw. durch Blocktechniken oder Ausweichbewegungen zu vermeiden sind.



## DIE SCHULLEITUNG

Roberto Danubio begann 1978 mit Karate. Seit 45 Jahren führt er zusammen mit seiner Frau Eveline, Trägerin des 6. Dan, eine der renommiertesten Karateschulen der Schweiz. Als eidgenössisch diplomierter Karatelehrer ist er Träger des 7. Dan und somit der höchstgraduierte Wadokai Karate Meister in der Schweiz. In mehreren europäischen Ländern ist er als technischer Berater tätig und geniesst den Ruf einer der besten Techniker in dieser Kampfkunst zu sein. Beide sind Jugend und Sportleiter und Experten und verfügen über langjährige Erfahrungen auf dem Gebiet Kinder-Karate. Die Danubios mit ihrem Team sind ein Garant für eine optimale Karateausbildung von der Kinder ein Leben lang profitieren können.

**JETZT ANMELDEN**

... UND EINEN MONAT KOSTENLOS SCHNUPPERN.

**KURSBEGINN:** Tag: Dienstag, 13. September 2022  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

**ANMELDUNG:** Telefon: 078 647 63 93  
E-Mail: roberto.danubio@renshinkan.ch

**ORT:** Karateschule Renshin Kan  
Mühlfangstrasse 1  
8570 Weinfelden

**PLATZANZAHL:** ist beschränkt auf 15 Teilnehmer  
Voranmeldung empfohlen

**BEKLEIDUNG:** Turnzeug oder Trainingsanzug, Barfuss