Um eine effektive Selbstverteidigung zu entwickeln, ist die Basis der Grundtechniken Voraussetzung. Die geistige Auseinandersetzung ist genauso wichtig wie das 2x wöchentlich stattfindende, übungsorientierte Training.

Die fernöstliche Kampfkunst und tiefergehende Informationen werden durch den Dojo-Leiter Gisbert Raber und sein Trainerteam vermittelt.



Karate Dojo

Hatsuun Jindo

Wiebelskirchen e.V.

Trainingsort: Ohlenbachhalle, 66540 Wiebelskirchen

Trainingszeiten: Montags und Mittwochs

Anfänger: 18:00 - 19:00 Uhr

Fortges.: 19:00 - 20:30 Uhr

Kontakt:

✉ info@karate-wiebelskirchen.de

🌐 www.karate-wiebelskirchen.de

Karatewiebelskirchen

Traditionelles Karate

Karate Dojo hatsuun jindo Wiebelskirchen e.V.

Neuer Anfängerkurs

Mo + Mi, 18:00 Uhr

Ohlenbachhalle,

66540 Wiebelskirchen

Das Trainerteam

Gisbert Raber, 6.Dan (2.v.l)
Dojoleiter seit Gründung 2000
Trainer- und Prüferlizenz, seit 46 Jahren aktiv im Karate. Physiotherapeut mit eigener Praxis, Rückenschullehrerlizenz Prävention und Gesundheit

Daniel Haßdenteufel, 2.Dan (3.v.l.)
Seit 17 Jahren aktiv im Karate,
Prüferlizenz

Lukas Raber, 1.Dan (4.v.l.)
Seit 16 Jahren aktiv im Karate,
Prüferlizenz

Antonio Gelardi, 1.Dan (1.v.l.)
Seit 15 Jahren aktiv im Karate,



Die Ziele:

Erlernen der Kampfkunst Karate

Selbstverteidigung entwickelt aus Karate

Bewusstmachung von effektiven Selbstverteidigungstechniken

Erlangen der Kunst zur aktiven Entspannung

Positive Aspekte:

Stärkung der Selbstachtung und des Selbstbewusstseins

Angemessene Anwendungsmöglich-keiten im Alltag

Förderung der Beweglichkeit

Verbesserung der Konzentration und Ausdauer

Verbesserung der Kraft und Koordination

Senioren: positive Effekte im Bereich Sturzprophylaxe

Vorbeugend durch funktionales Training (Faszientraining)



Die jahrhundertelang erprobten Übungen der Basistechniken werden in der disziplinierten Trainings-umgebung als modernes, modi-fiziertes Karate in Wiebelskirchen erlernt und trainiert

