

# UNSERE TRAININGSZEITEN

## Telgte

Sonntag 11.00 - 13.00 Uhr  
Montag 19.00 - 20.30 Uhr

Halle Marienschule, Mönkediek

## Einen

Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr

Halle Grundschule, Bartholomäusstraße 17

## Wolbeck

Mittwoch 17.45 - 19.15 Uhr  
3-fach-Turnhalle, Von-Holte-Straße 56

Freitag 16.00 - 17.30 Uhr  
Grundschule Nord, Grenkuhlenweg 21

## Handorf

Donnerstag  
- 8-12 Jahre 18.00 - 19.00 Uhr  
- Erwachsene 19.00 - 20.30 Uhr

Middelfeldhalle, Heriburgstraße

## Reckenfeld

Montag 18.00 - 19.30 Uhr  
Mittwoch (8-12 Jahre) 17.30 - 18.30 Uhr

Halle Wittlerdamm, Wittlerdamm 42



## NOCH FRAGEN?

### Telgte

Klaus und Michaela Marcinkowski, 3. Dan  
Tel. 02504 / 8564 o. Tel. 0172 / 5958673

### Einen

Christian Sandmann, 2. Dan  
Tel. 02582 / 65581 o. 0173 / 6968838

### Wolbeck

Burkhard Peppinghaus, 1. Dan  
Tel. 02506 / 6129

### Handorf

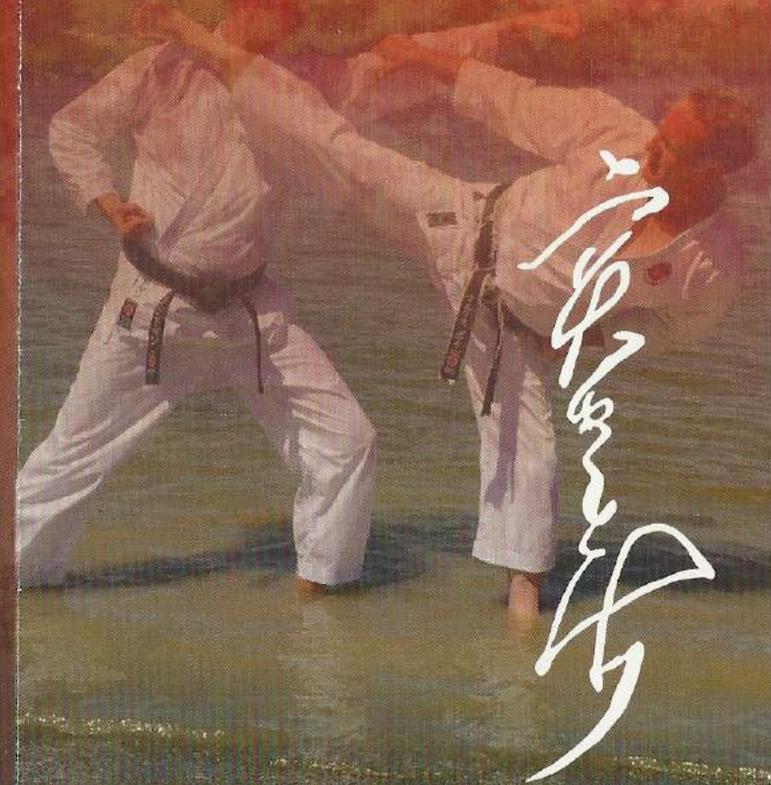
Arnd Fehmer, 2. Dan  
Tel. 02504 / 8695 o. 0151 / 57317824

### Reckenfeld

Markus Boy, Sensei, 4. Dan  
Tel. 0170 / 4455955



# SHOTOKAN KARATE DO



## KARATE DO

Karate-Do ist eine alte fernöstliche Kampfkunst zur waffenlosen Selbstverteidigung. Sie verbindet Fitness, moderne Selbstverteidigung und Körperschule unter Berücksichtigung asiatischer Philosophie und Geisteshaltung.

Eigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Körperbeherrschung und Durchhaltevermögen werden durch Karate-Do gezielt trainiert.

Regelmäßiges Üben stärkt die Muskulatur und Gliedmaßen. Karate-Do enthält Gymnastik, richtige Atmung sowie das Training der spezifischen Abwehr-, Schlag-, Stoß-, und Tritttechniken.

## WER KANN KARATE LERNEN?

Karate kann von Kindern ab ca. 8 Jahren, Jugendlichen, Frauen und Männern erlernt werden.

„Bonsai“-Training speziell für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren wird in Reckenfeld und Handorf angeboten.

Es sind keine Vorkenntnisse oder Talente erforderlich. Karate bietet einen idealen Ausgleich zum Alltag und unterstützt die körperliche und geistige Regeneration.



## PROBETRAINING

Interessierte sind jederzeit zum Zuschauen oder zu einem Probetraining eingeladen. Mitzubringen ist nur leichte Sportkleidung. Turnschuhe sind nicht erforderlich.

[www.kamakura-warendorf.de](http://www.kamakura-warendorf.de)

## UNSER DOJO "KAMAKURA"

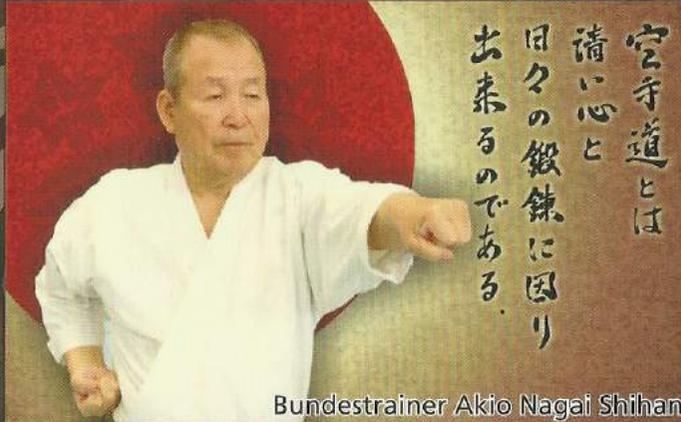
Seit 1981 wird im Dojo Kamakura traditionelles Karate trainiert. Unser Dojoleiter ist Markus Boy Sensei 4. Dan, der seit 1992 Karate praktiziert.

Es gibt Trainingszeiten in Telgte, Einen, Wolbeck, Handorf und Reckenfeld. Orte und Zeiten sind auf der Rückseite dieses Flyers aufgelistet.

Unser Dojo ist dem Karate-Verband S.K.I.D. (Shotokan Karate International Deutschland) angegliedert.

Unser Bundestrainer ist Akio Nagai Shihan 9. Dan.

Regelmäßige Lehrgänge unter dessen Leitung bieten die Möglichkeit Karate aus erster Hand zu erlernen.



Bundestrainer Akio Nagai Shihan

Nagai Shihan stammt aus einer alten Samurai-Familie und gilt als einer der brilliantesten Karate-Techniker der Gegenwart. Er ist Absolvent der Takushoku - Universität in Tokio, an der die bedeutendsten japanischen Instrukturen ihre Ausbildung erhielten.

Seit 1965 lebt er in Deutschland. Die hohe Qualität der Ausbildung im Dojo Kamakura spiegelt sich u. a. in den Erfolgen bei regionalen, nationalen und internationalen Wettkämpfen wieder.



Karate Dojo Kamakura

## WAS BEDEUTET KAMAKURA?

Kamakura ist eine Stadt an der Sagami-Bucht in Japan. Sie war von 1192 - 1333 die Residenz der japanischen Shogune.

Dieser geschichtsträchtige Name wurde dem Dojo vom Bundestrainer Akio Nagai Shihan verliehen.



Großer Buddha von Kamakura  
Die über 13 m hohe Bronzestatue ist ein nationales Symbol

## JAPANISCHE BEGRIFFE

Shihan Großmeister

Sensei Meister, Lehrer

Kara leer, ohne Waffen

Te Hand

Do Weg - im Sinne von:  
Sinn der Übung ist nicht das Erreichen eines Endzieles, sondern das stete Vorwärtsschreiten auf dem Weg dorthin.

Dojo Der Ort, an dem der Weg geübt wird. Konzentration, Verantwortungsbewusstsein und der Respekt sind im Dojo Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training.

## KOSTEN

Mitglieder bis 14 Jahre zahlen 30,00 Euro, ab dem 15. Lebensjahr 40,00 Euro pro Jahr für den Karateverband. Zusätzlich werden Lehrgangs- und Prüfungsgebühren vom Verband erhoben. Das Probetraining ist kostenlos. Hinzu kommen die Beiträge des jeweiligen örtlichen Sportvereins.

[www.kamakura-warendorf.de](http://www.kamakura-warendorf.de)