

# Karate Dojo Kitai Dieblich e.V.

Auf der Heide 3, 56332 Dieblich-Berg  
Telefon/Fax: 02607/8491 email: [post@karate-dojo-kitai.de](mailto:post@karate-dojo-kitai.de)  
1. Vorsitzender Andreas Sartorius  
Im Internet unter: [www.karate-dojo-kitai.de](http://www.karate-dojo-kitai.de)

Karate Dojo Kitai Dieblich e.V. Auf der Heide 3, 56332 Dieblich / Bankverbindung: SPK Koblenz BLZ: 57050120 Kto.: 1016229

## KARATE DO... was ist das???

Karate ist mehr als nur ein Sport oder ein Hobby!!! Vordergründig ist es ein Ganzkörpertraining, darüber hinaus aber auch Stärkung für Seele, Geist und Psyche. Meditationstechniken fördern die gerade heute so wichtige Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit. Strenge Regeln stärken die Disziplin und Persönlichkeit. Alles zusammen erhöht das Selbstvertrauen. All diese Komponenten und die Fähigkeit sich in einer Gefahrensituation auch noch effektiv verteidigen zu können macht Karate zu weit mehr als einer sportlichen Betätigung, darum eignet sich dieser Sport auch besonders für Kinder und Jugendliche.

Das Karate Dojo Kitai Dieblich e.V. bietet seit Januar 1995 die Möglichkeit diese ostasiatische Kampfkunst zu erlernen.

### **Trainingszeiten:**

Kinder bis 9 Jahre:	Freitags, 15:00 Uhr
Kinder 9 bis 14 Jahre:	Freitags, 16:00 Uhr
Anfänger jedes Alter	Freitags, 17:00 Uhr
Jugendliche / Erwachsene	Dienstags, 18.30 Uhr
<b>Trainingsort:</b>	Sporthalle in Dieblich.

Willkommen ist jeder der Interesse hat die Kampfkunst kennenzulernen. Leider haben viele Menschen ein ganz falsches Bild von Karate. Wir fördern keine Gewalt - im Gegenteil - Karate erzieht den Schüler zu Gewaltverzicht durch Selbstbeherrschung und innere Stärke.

Trainer ist Andreas Sartorius (4. DAN / (4. schwarzer Gürtel).

Das Karate Dojo Kitai Dieblich e.V. und Sensei (Meister) Andreas freuen sich darauf viele Interessenten für diese faszinierende Kampfkunst zu begeistern.

