



## YAMATO - Kindertraining

### Was heißt Kara-Te-Do?

Im Japanischen besteht das Wort **Kara-Te-Do** aus drei Schriftzeichen:

道

Kara (= leer)

手

Te (= Hand)

空

Do (= Weg)

und bedeutet „Der Weg der leeren Hand“.

### Warum ist Karate gut für mich?

Tag täglich wird deinem Körper viel abverlangt. Stress in der Schule, mit den Eltern, Geschwistern und vielleicht im Freundeskreis. Womöglich verbringst du viel Zeit im Sitzen und der Sportunterricht bietet dir nicht die Möglichkeit dich ausreichend zu bewegen.

Karate hilft dir deine Ausdauer zu steigern und so mit den Anforderungen des Lebens besser fertig zu werden.

Nicht nur in der Schule ist Konzentration nötig. Im Karatetraining lernst du dich auf dich selbst zu konzentrieren und Gelassenheit zu entwickeln. Regelmäßiges Training verhilft dir zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Karate trainiert man nicht nur alleine, sondern auch mit PartnerInnen. Gemeinschaft ist in unserem Verein sehr wichtig – das bedeutet fairen Umgang miteinander und natürlich Rücksicht und Respekt gegenüber allen anderen Menschen. Natürlich kommt dabei auch der Spaß nicht zu kurz.

Eine weitere interessante Sache an unserem Training ist, dass du die Chance hast die japanische Kultur kennenzulernen und auch einiges über die Geschichte des Karate erfahren kannst.

### Wann & Wo:

Hütteldorfer Straße 7-17, 1150 Wien

Eingang: Ecke Märzstrasse / Zinkgasse

Montag, 17:00 bis 18:30

Semesterpreis: 81 €

Web: [www.yamato.at](http://www.yamato.at)

Info: [Kindertraining@Yamato.at](mailto:Kindertraining@Yamato.at)

**Wir freuen uns auf deinen Besuch beim Schnuppertraining!**