



# KARATE & KICKBOXEN

*für Alle – jung bis alt*

*Kampfkunst – Selbstverteidigung  
Gesundheit – Lebensphilosophie*

*Karate hat etwas **Magisches**  
Es gibt **Stärke** den Schwachen  
**Disziplin** den Ungestümen  
**Selbstvertrauen** den Schüchternen*



## **Karate-Do ist:**

- Beste und effektivste Selbstverteidigung
- Fitness für Geist und Körper
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstbehauptung
- Gesundheitsförderung und -erhaltung
- Vorbeugung gegen Depressionen, Burn-outs, Demenz, Alzheimer, Parkinson u.a.m. durch optimale Verbindung von kognitivem und motorischem Training (siehe Universitäts-Studien auf unserer Webseite)
- Bewegungstherapie und Disziplin
- Körper- und Selbstbeherrschung
- Koordination und Konzentration
- Lebensweg und Lebensphilosophie

- ▶ Willst Du bis im Alter fit & gesund bleiben?
- ▶ Willst Du Dich effektiv verteidigen können?
- ▶ Willst Du die «Sau» rauslassen können?

Bei mindestens einem «JA» komm vorbei, mach ein Probetraining und erfahre selbst was Karate-Do ist! Alle – jung bis alt – sind willkommen und trainieren gemeinsam! Einsteigen ist jederzeit möglich! Anmeldungen per Telefon, Email oder einfach vorbeikommen und mitmachen (in Hosen & T-Shirt oder Trainer).



[www.karate-do-kerzers.ch](http://www.karate-do-kerzers.ch)  
[sensei@karate-do-kerzers.ch](mailto:sensei@karate-do-kerzers.ch)