



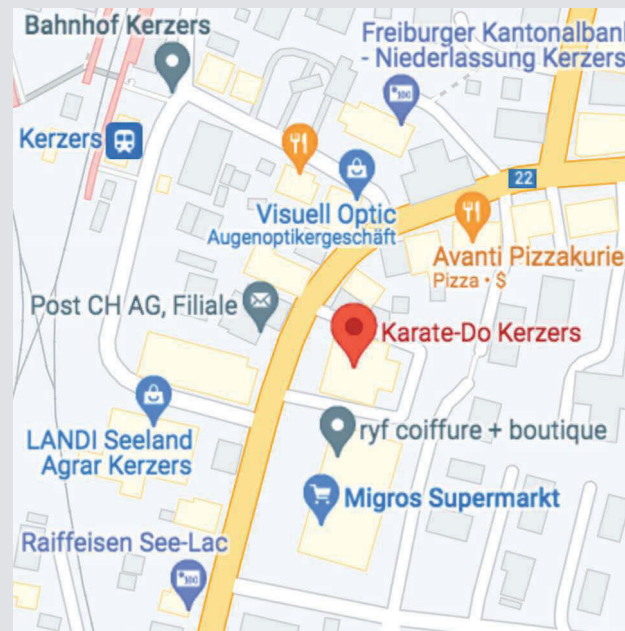
## Informationen und Kontakt

Weitere Informationen wie z.B. Trainingszeiten und Preise sowie viel Interessantes über Karate-Do findest Du auf unserer Webseite [www.karate-do-kerzers.ch](http://www.karate-do-kerzers.ch)



Oder kontaktiere uns direkt:  
[sensei@karate-do-kerzers.ch](mailto:sensei@karate-do-kerzers.ch) oder 079 333 98 88

## Lageplan



Wir befinden uns mitten im Zentrum von Kerzers, im Untergeschoss der Murtenstrasse 13. Der Eingang ist zwischen dem Spar und der Amavita Apotheke. Vom Bahnhof und der Postautohaltestelle bis zu unserem Dojo hat man zu Fuss keine zwei Minuten. Vor und hinter dem Gebäude sowie vor dem Migros Supermarkt gibt es abends fast unbeschränkte Parkmöglichkeiten.



## Schule für Kampfkünste

**Karate-Do Kerzers** ist eine Kampfkunstschule für Leute von jung bis alt. Karate-Do bedeutet «Weg der leeren Hand». Mit «leerer Hand» versteht sich eine waffenlose Hand. Der Zusatz «Do» unterstreicht den philosophischen Hintergrund der Kunst und ihre Bedeutung als Lebensweg. Karate-Do ist ein Weg, eine Lebensphilosophie, ein stetes An-sich-arbeiten, nicht nur physisch, sondern insbesondere psychisch und geistig.

### Dojo (Trainingsraum)

Mit Spiegeln auf der ganzen Länge, 3 Sandsäcken, Bob-Torso, Schlagkissen, Bar mit Barhockern, drei Garderoben, neun Duschen und zwei Toiletten haben wir eines der schönsten, grössten und besteingerichteten Dojos weit und breit.



### Das spricht zudem für unsere Kampfkunstschule:

- Mitten im Zentrum von Kerzers
- ÖV in unmittelbarer Nähe (Bahnhof und Postautohaltestelle 2 Min. zu Fuss)
- Abends fast unbegrenzte Parkmöglichkeiten (vor/hinter Gebäude, vor Migros Supermarkt u.a.m.)
- Wetterunabhängige Trainings
- Training auch während den Schulferien
- Günstig – nur Hosen und T-Shirt oder Trainer oder Gi (Kimono) – keine Schuhe/Geräte
- Höchstgradierter Karatelehrer (Träger des 7. Schwarzgürtels – 7. Dan) des Grossraums Bern-West/Freiburg/Neuenburg
- Du lernst auch ein bisschen Japanisch, z.B. Zählen (Ichi, Ni, San, ...), Höflichkeit, Meditation u.a.m.

## Karate-Do

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

### Die Kampfkunst 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 ins hohe Alter fit und 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).**



### Karate für alle – Kinder bis Senioren

Alle können Karate ausüben, unabhängig von Geschlecht, Alter oder körperlicher Verfassung. Kinder und Jugendliche, Männer und Frauen, Senior:innen sowie auch Menschen mit einer Behinderung. Mit Karate kann man bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben. In Bern üben über 70-jährige regelmässig Karate-Do. Als Beispiel und Vorbild ist z.B. auch Walter vom Budo-Arts in Basel zu erwähnen, der im Alter von 62 Jahren mit Karate begonnen und mit 71 die Prüfung zum Schwarzgürtel bestanden hat. Unser Sensei Maurizio ist ebenfalls 65 Jahre alt und trainiert bis zu fünf Mal pro Woche.



### Karate ist aktive und effektive Vorbeugung

Universitätsstudien belegen:

- Karate-Übende Kinder und Jugendliche sind besser in Schule und Ausbildung !
- Karate-Übende sind weniger gewalttätig !
- Karate-Übende sind besser in ihrer beruflichen Tätigkeit !
- Karate-Übende Senior:innen sind gesünder und erkranken weniger an Demenz, Alzheimer und Parkinson !
- Karate-Übende Menschen mit Handicap können besser mit ihrer Behinderung umgehen !

### Karate ist die beste Selbstverteidigung

Viele Kampfkünste und Kampfsportarten wurden in echten Situationen sowie im Polizei- und Kriegseinsatz unzählige Male erprobt. Karate hat sich als die erfolgreichste und wirkungsvollste bewährt. Karate-Techniken bilden die Basis für alle Martial-Art-Kampfsportarten und Selbstverteidigungsstile. Karate ist der perfekte Weg, um seine eigene mentale Stärke, das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen zu steigern und seinen Kampfgeist zu trainieren. Dies sind die Grundsäulen einer effektiven Selbstverteidigung und eines erfolgreichen Lebens. Zudem können sich mit Karate alle – auch Senior:innen – im Notfall effektiv und wirkungsvoll verteidigen.