

Unser Verein

betreibt traditionelles Karate (Shotokan)

Alle Trainer des 1. Karate Dojo Obertshausen sind im DOSB / DKV ausgebildet, zertifiziert und geprüft.

Wir sind Mitglied im DKV, HfK und DJKB betreiben und prüfen ein zeitgemäßes Karate mit den Säulen: Kihon, Kumite, Kata (Shotokan) mit Bunkai und Selbstverteidigung.

Der 1. KDO besitzt 150 Mitglieder.
ca. 100 Erwachsene und Jugendliche
ca. 50 Kinder

Regelmäßig im Jahr veranstaltet das 1. Karate-Dojo Obertshausen Lehrgänge mit eigenen hochqualifizierten Trainern oder externen hochkarätigen Karate-Meistern.

Über das normale Dojo- (Vereins-) Training werden auch spezielle Anfängerkurse, Selbstverteidigungskurse sowie Gesundheits- und Fitnesskurse (Zumba) in Obertshausen angeboten. Anfragen sind immer willkommen.

Aber auch außerhalb der Halle haben die Mitglieder des Vereins zusammen viel Spaß. Ob beim gemeinsamen Grillen oder beim Wandern oder einfach nur bei einem Glas Bier nach dem Training. Zuschauer, Besucher und Interessierte sind bei uns immer herzlich willkommen.

Lerne **deinen Körper** zu beherrschen und dich innerhalb **weniger Wochen** selbst zu verteidigen.

Finde die Harmonie zu deinem Körper, die das alltägliche Leben einfacher und bewusster macht

und genieße das freundschaftliche Miteinander mit uns.



Ansprechpartner:

Trainer und 1. Vorsitzender 1. KDO

Thomas Flohrer

Tel: 069 / 87 87 6809

email: l.vorsitzender@karate-obertshausen.de



Trainer und Trainingsleiter Klein-Welzheim

Bernd Petermann

Tel.: 0160 / 7419 556

email: bpetermann@gmx.com



1.KARATE Dojo

Obertshausen e.V.

Dojo: 63500 Klein-Welzheim – Seligenstadt

Bernd Petermann

3. DAN / JKA

Kinder- und Erwachsenen – Training

Shotokan – Karate / JKA



Unsere Philosophie

Wir legen großen Wert auf:

- ein gesundheitsorientiertes Training
- Karate als Selbstverteidigung,
- Karate als gesunden Lebensweg bis ins hohe Alter
- Fördern durch Fordern, geistig und körperlich
- Fitness und Gesundheitstraining
- Rückentraining, Koordinationsübungen
- Stressbewältigung, Ausdauer und Kraft

Unser Kata-Training

für Anfänger und auch Fortgeschrittene findet ein hochqualifiziertes Kata-Training statt. Eine Übungsform, die aus stilisierten Kämpfen gegen imaginäre Gegner besteht.

hier entsteht gezielt eine Förderung der

- der Atemtechnik,
- der Konzentration,
- der Körperhaltung und der Koordination des gesamten Körpers

Unser Training in der Selbstverteidigung fördert die

- Stärkung des Selbstvertrauens,
- Erhöhung des Selbstbewusstseins,
- das Einschätzen von Situationen,
- die Ausgeglichenheit und Ruhe

Mit unserem Pratzentraining fördern wir im Besonderen

- die Ausdauer und den Muskelaufbau,
- die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems,
- es trainiert die Reaktion und
- der Fettabbau wird im Wesentlichen begünstigt

Im **Kindertraining** vermitteln wir, neben der körperlichen Bildung auch das soziale menschliche Miteinander.

- Respekt,
- Höflichkeit,
- Hilfsbereitschaft,
- Ehrlichkeit,
- Bescheidenheit und Mut,

am jungen Menschen zu fördern, ist uns ein großes Anliegen.

Für die ältere Generation

fördert unser Karate-Angebot bis ins hohe Alter das neuromuskuläre System vom Kopf bis in die Zehen. Das regelmäßige Ganzkörpertraining wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und verbessert die Reaktionszeit. Man erreicht mehr Stabilität und schützt sich damit vor Stürzen.

Im Kumite-Training

werden verschiedene Bewegungsabläufe eines Kampfes und die angemessene Reaktion auf Angriffe trainiert.

Du lernst zu beobachten und intuitiv zu reagieren. Du überwindest Ängste und Hemmungen und gewinnst an enormen Selbstbewusstsein.

Training am Partner und Distanzübungen werden mit ausdauerndem Muskeltraining und Dehnungsübungen kraftvoll abgerundet. Ausdauer, Krafttraining, Koordination und Fitness werden als Grundlage für ein ausgeglichenes Lebensgefühl gebildet.

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann komm vorbei und schau dir unser Training an!



Mietgliedsgebühr

Kinder und Jugendliche
bis 15 Jahre:

EUR/Monat 10,00

ab bis 16 Jahre und Erwachsene:

EUR/Monat 15,00

Familienbeitrag mind. 2 Erwachsene
und 1 Kind

EUR/Monat 20,00

Trainingszeiten (in Klein Welzheim)

Freitags:

15:00 – 16:00 Uhr
Erwachsene und
Fortgeschrittene

16:00 – 17:00 Uhr
Grundschule Anfänger Kinder

Trainingsort (in Klein-Welzheim)

Dojo

Bürgerhaus Klein-Welzheim
Hauptstraße 25-27
63500 Seligenstadt