



Tanjas Beitrag durch Ki-Karate

- ✓ Erhöhen oder Erhalten Deiner körperlichen Leistungsfähigkeit
 - ✓ Bessere Beweglichkeit, Stärkung der Körpermitte, bessere Haltung
 - ✓ Dynamik und Entspannung durch achtsame Bewegungen
 - ✓ Mehr Kraft für Dein Gedächtnis und Deine Entscheidungen
 - ✓ Eine großartige Gemeinschaft, Lachen und Spaß mit Gleichgesinn-ten

| | | |
|-----|---|----------|
| Sei | 清 | Reinheit |
| Wa | 和 | Harmonie |
| Kei | 敬 | Respekt |



Ki-Karate mit Tanja Mayer bei Sei-Wa-Kei im VFL Sindelfingen



KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND





Ki-Karate – oder die Kunst Bewegungen zu erschaffen.

Grundlage sind die Ki-Übungen. Durch sie entstehen Bewegungen mit Dynamik und Schnelligkeit. Techniken sehen zugleich geschmeidig und kraftvoll aus.

Die Ki-Übungen sind eine Mischung aus achtsam ausgeführten Bewegungen, Entspannungs- und Atemübungen und der Arbeit mit unserer Vorstellungskraft.

Was es im Einzelnen tatsächlich beinhaltet, muss erlebt werden. Es gibt eine Vielzahl an Übungen und die damit verbundene mögliche Überleitung in eine Karatetechnik.

Ki-Karate entwickelt sich stetig weiter. Neues, basierend auf den Basisübungen, entsteht und macht es lebendig.

Komm einfach vorbei und verschaffe Dir selbst einen Eindruck.



Training:

Montags von 19:00 bis 20:00 Uhr

Wo:

**Königsknollenschule
Wengertstr.3
71065 Sindelfingen**

Dauer:

Einstieg jederzeit möglich

Weitere Infos unter:

**www.karate-sindelfingen.de
info@karate-sindelfingen.de**