

## Karate dient nicht dem Kampf - Karate dient dem Leben

空手は戦うことではない - 空手は生活のためです。

### Karate

- verbessert die Koordination, Flexibilität und Ausdauer
- lehrt uns Disziplin, Geduld und Akzeptanz
- verbessert das mentale, körperliche und spirituelle Wohlbefinden
- entwickelt Stärke, Kraft und Geschwindigkeit
- lehrt Respekt vor sich selbst und Anderen
- gibt uns Zuversicht
- bekämpft Angst und Depression
- verbessert unser Selbstwertgefühl
- verringert Stress und verbessert die allgemeine Gesundheit
- verbessert die Haltung
- ist Selbstverteidigung
- ist gut für Menschen jeden Alters