



KÄMPFER-  
HERZEN



## ZENTAI-Karate an der Grundschule Buckhorn

### Was ist ZENTAI-Karate?

ZENTAI-Karate benennt eine von mir begründete, ganzheitlich geprägte und gesundheitslich ausgerichtete Interpretation der traditionellen Kampfkunst Karate.

Bei regelmäßigem Training kann Zentai-Karate

- die Körperhaltung verbessern
- das Reaktionsvermögen optimieren
- die Koordination und Konzentration schulen.

Neben gesundheitlichen Aspekten steht in meinen Kursen die **Förderung der Persönlichkeitsentwicklung** im Vordergrund. Zum Konzept einer jeden Übungsstunde gehört neben obligatorischen Spielen mit **viel Spaß und Heiterkeit** die Pflege eines **freundschaftlichen Umgangs** miteinander. Erzieherisch gilt mein Bemühen der **Erweiterung sozialer Kompetenzen und Stärken des Vertrauens** in die den Kindern geschenkten Begabungen, ihren angeeigneten Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Während der technische Teil des Karate-Unterrichts den Sinn für die eigene Mitte, den **Aufbau von Körperspannung** und die **Stärkung des Selbstbewusstseins** fördert, ist es mir ein Anliegen, mit geführten **Atem-Meditationen** auch die kreativen Potentiale unseres Nachwuchses zu fördern.

**Kursleiter:** Sevki Akyildiz  
**Telefon:** 0176 - 24 12 88 78  
040 - 24 43 16 84 (Zentai-Dojo)  
**E-mail:** kontakt@dojo-kaempferherz.de  
**Tag:** Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
**Ort:** Kleine Turnhalle  
**Teilnehmer:** Vorschule und Klasse 1 – 4  
**Anzahl:** Mindestens 8 Teilnehmer, höchstens 16 Teilnehmer  
**Kosten:** € 33,- pro Monat



Gründer des Zentai-Dojo Sevki Akyildiz mit Sohn Finn

