



## Karate-Dojo Haragei e.V.

Karate für Erwachsene und Kinder  
im TSV 1897 Grafenrheinfeld e.V.



- Spaß & Bewegung
- innere Balance finden
- Körper & Geist schulen
- Selbstsicherheit gewinnen
- fit bleiben!

# KARATE

ist ein kontinuierliches Übungssystem für jedes Alter, das Geist, Körper und Seele gleichermaßen anspricht. Ein ausgewogener Mix aus Spannung, Entspannung, Dynamik und meditativer Zentrierung sorgt für mehr Vitalität und Ausgeglichenheit.