

# 1. Karate Dojo Yukai Lüneburg e.V. von 1970

Wie aus dem Vereinsnamen zu erkennen,  
ist unser Verein über **40 Jahre** alt und gehört somit  
zum Kreis der ältesten Karate-Vereine in Deutschland.

Wir trainieren das traditionelle **SHOTOKAN**  
sowie die neue Stilrichtung **KOSHINKAN**  
und sind Mitglied im  
**KVN** Karate-Verband Niedersachsen e.V. und im  
**DKV** Deutschen Karate Verband e.V.

Seit 1999 besteht eine Kooperation mit dem größten Lüneburger Sportverein  
MTV-Treibund Lüneburg von 1848 e.V.

**Egal wie alt du bist, du wirst nie wieder so jung sein wie jetzt.  
Trainiere hart und regelmäßig um das Beste aus dieser Tatsache zu machen!**

Karate ist für alle Altersgruppen geeignet. Es gibt Menschen die trainieren um fit zu bleiben, aber es gibt auch Menschen die an Wettkämpfen teilnehmen möchten. Hierfür werden extra Trainingseinheiten eingerichtet.

**Nur ausgebildete Trainer werden bei uns eingesetzt.**

Im Karate werden Sie Selbstverteidigung, Kihon (Grundschule), Kata (Form) und Kumite (Kämpfen) machen.

Genießen Sie einen gesünderen Lebensstil durch Karate. Sie müssen nicht unbedingt fit sein oder Karateerfahrung haben um bei uns zu trainieren.

Wir werden Sie herausfordern um Ihre maximale mentale und körperliche Leistung zu erreichen.

Es ist wunderbar zu erfahren, dass der Körper Techniken ausführen kann, die vorher unmöglich erschienen.

Durch das Training entsteht eine bessere Motorik, körperliche Verfassung und eine größere Konzentrationsfähigkeit. Sie werden ein neues Ich entdecken, Sie werden mehr Selbstvertrauen und -bewusstsein haben.

**„Bevor du den Gegner besiegst, musst du dich selbst besiegen!“**