

## Unsere Standorte

### DO Karate Baden

Dojo Oederlin  
Landstrasse 2b  
5415 Rieden b. Baden

Schöne, helle Räumlichkeiten mit gemütlicher Cafeteria und herrlichem Blick in die Rebberge und auf die Limmat.

### DO Karate Züriberg

Kursräume VGZ Züriberg  
Sonnenpark-Saal  
Tobelhofstrasse 21  
8044 Züri

Grosszügige, schöne Räumlichkeiten mit bedienter Cafeteria und breitem Wellnessangebot. Eine Oase der Entspannung.



### Fokus:

#### Mini-Karate ab 5 Jahren

Wir fördern die psychomotorischen Fähigkeiten deines Kindes mit gezielten Bewegungs- und Haltungsübungen. Dein Kind wird spielerisch und altersgerecht in seinen Ressourcen gestärkt und optimal auf den späteren Karateunterricht vorbereitet. Unsere erfahrensten Lehrpersonen unterrichten Mini-Karate in Kleingruppen von maximal 7 Kindern.

## Wir sind DO

Unsere 20 Mitarbeitenden in Fest- und Stundenpensen kümmern sich um die Erbringung professioneller Leistungen im Bereich der bewegten Bildung, Beratung und Entwicklung. Wir sind Spezialisten in Unterricht und Beratung. Wir lieben es Entwicklungsprozesse zu gestalten und sie auch selber zu leben. DO ist professionell organisiert und liegt als GmbH in den Händen von Mitarbeitenden.

Wir stellen dich als Mensch und euch in eurer Organisation in den Mittelpunkt. Wir wollen dir als Einzelperson und deinen individuellen Bedürfnissen gerecht werden, fördern aber genauso deine Familie, deine Schulklasse, dein Arbeitsteam bis hin zur ganzen Organisation.

## Unsere Angebote

Unseren Kunden bieten wir Kurse, Seminare, Workshops und Beratungsleistungen in den Bereichen Karate, Yoga, Gewaltprävention und Beratung. Eine nachhaltige Entwicklung liegt uns am Herzen. Dafür spricht nicht nur die Breite unserer Angebote, sondern auch, dass wir Kopf, Herz und Körper gemeinsam ansprechen und somit einer ganzheitlichen Entwicklung Hand bieten.

### DO Karate – [www.do-karate.ch](http://www.do-karate.ch)

Wacher Geist in gesundem Körper: Kampfkunst für alle Altersstufen.

### DO Yoga – [www.do-yoga.ch](http://www.do-yoga.ch)

Stärkung und Kräftigung, Spass und Entspannung für Körper und Geist.

### DO Gewaltprävention –

#### [www.do-gewaltpraevention.ch](http://www.do-gewaltpraevention.ch)

Weniger Gewalt: Projekte, Kurse, Beratung für Schulen, Firmen und Menschen.

### DO Beratung – [www.do-beratung.ch](http://www.do-beratung.ch)

Mehr Kompetenz: Seminare, Coaching und Organisationsentwicklung für Mensch und Organisation.

## DO GmbH

Landstrasse 1  
CH-5415 Rieden bei Baden  
T + 41 56 222 73 37  
[info@do-karate.ch](mailto:info@do-karate.ch)  
[www.do-karate.ch](http://www.do-karate.ch)

**DO Karate** Bei uns triffst du auf deinen härtesten Gegner: Dich selbst

道 DO Karate  
Yoga  
Gewaltprävention  
Beratung

## Karate ist mehr als ein Kampfsport

Durch dein Karatetraining eröffnest du dir vielfältige Möglichkeiten: Du erlernst eine effektive Kampfkunst, steigerst deine Selbstsicherheit und deine Fitness. Du lernst dich neu kennen und erhältst die Chance, persönliche Grenzen auszuloten. Du folgst deinem Weg mit vielen anderen motivierten Menschen: Sie sind deine Gegner und deine Partner, deine Lehrer und deine Schüler. Du siehst: Karate bietet viel Wertvolles für deine persönliche Entwicklung.



**Michael Steger**  
Leitung DO Karate  
Karate ermöglicht jedem Menschen, sich selbst bewusster zu werden und mehr Vertrauen in sein Wesen, seine Stärken und Eigenheiten zu gewinnen. Die daraus resultierende Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit ist für mich zentral als Schüler sowie als Trainer.



**Nishany, Blaugurt**  
Ich finde das Training mega toll. Am liebsten mache ich Kicks. Karate macht mich stark.



**Markus, Schwarzgurt**  
Karate ist Lebensschule, in der Selbstvertrauen, Geduld, Bescheidenheit, Fleiss und Respekt erlernt werden. So erkennt man sich selbst durch Einklang von Körper, Herz und Seele.

## DO Karate

Wir sind ein hochqualifiziertes Team, das dich mit Freude und Motivation auf deinem individuellen Weg begleitet. Unseren Unterricht gestalten wir lösungsorientiert, indem wir uns auf deine Ressourcen fokussieren und dich individuell fordern und fördern. Wir sind sportphysiologisch, pädagogisch und psychologisch geschult. Nach der mehrjährigen Ausbildung zur Karatelehrperson bilden wir uns mit J&S-Lehrgängen weiter und pflegen den Austausch und die Qualitätskontrolle mit regelmässigen Intervisionssitzungen und gegenseitigen Unterrichtsbesuchen.

## Unsere Kurse

### Mini-Karate (5 – ca. 7 Jahre)

Individuelle Förderung der psychomotorischen Fähigkeiten deines Kindes in Kleingruppen von maximal 7 Kindern. Dein Kind wird spielerisch und altersgerecht in seinen Ressourcen gestärkt und optimal auf den späteren Karateunterricht vorbereitet.

### Karate Kinder (ca. 8 – 12 Jahre)

Dein Kind entdeckt dank pädagogisch hochwertigem Unterricht Freude an der Bewegung. Sich austoben in einem klaren Rahmen ermöglicht auch Kindern mit besonderen Voraussetzungen und Bedürfnissen positive Erlebnisse in einer Gemeinschaft.

### Karate Jugendliche (ca. 13 – 18 Jahre)

Wir bieten dir Raum, um Kräfte und Grenzen auszuloten, Dampf abzulassen und deinen Körper wertschätzen zu lernen. Du lernst, dir Ziele zu setzen und dranzubleiben, Verantwortung zu übernehmen und mit Gleichaltrigen ein von gegenseitigem Respekt geprägtes, tragfähiges soziales Netz aufzubauen.



**Danielle Z., Fachpsychologin für Kinder und Jugendliche**  
Karate fördert das Selbstwertgefühl, die Konzentrations- und Lernfähigkeit sowie die Sozialkompetenz und macht Kinder fit für die Schule und das Leben.



**Marin, Gelbgurt**  
Karate ist cool, weil man etwas für seinen Körper tut, mit anderen Kindern zusammen ist und sehr viel Spass hat.



**Meinrad, Grüngurt, K+ An**  
«Karate +» schätze ich die Kombination aus Kraft, körpergerechter Intensität, bewusster Motorik und taktischer Kampfweise.



**Corina B., Kindergartenlehrerin**  
Klare Regeln und Abläufe geben auch Kindern mit besonderen Bedürfnissen die nötige Struktur, um in einer Gemeinschaft positive Erfahrungen zu sammeln, und dies ohne Quervergleich mit anderen Kindern.

### Karate Erwachsene (ab 18 Jahren, hohe körperliche Intensität)

Den Kopf leeren, Dampf ablassen und gleichzeitig Energie tanken, um Ruhe und Kraft zu gewinnen für Körper und Geist. Wir bieten dir Herausforderung und Förderung, intensive Gruppenmomente und bereichernde Grenzerfahrungen. Für das einzigartige Gefühl eines inneren Gleichgewichts.

### Karate + (ab 25 Jahren, moderate körperliche Intensität)

Besuche unseren speziell schonenden, auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer zugeschnittenen Unterricht mit Fokus auf körperlicher und geistiger Fitness und Beweglichkeit. Der ganzheitliche Karate-Weg für mehr Ruhe, Selbstvertrauen und Wohlbefinden im Alltag.

Kursdetails findest du unter [www.do-karate.ch](http://www.do-karate.ch)

## DO Karate – eine Investition in die Zukunft

- Professioneller, qualitativ hochwertiger Unterricht
- Unterricht auf der Basis des lösungsorientierten WOWW-Ansatzes
- Laufende Weiterbildung und Qualitätskontrolle
- Intensive Betreuung und langfristige Begleitung
- Niveauketrennter Unterricht in kleinen Klassen
- Individueller Fokus und Service
- Transparenz im Unterricht und in der Administration
- Aktiver Austausch mit Eltern und anderen Bezugspersonen
- Ganzheitliches Gesundheitsverständnis



**Romy, Grüngurt**  
Im Karate lernt man sich zu verteidigen und das Training gibt mir eine innere Ruhe. Am liebsten mache ich Katas, weil sie so ruhig und elegant sind.



**Tobias H., Kinderarzt**  
Karate bei DO gibt Kindern den perfekten Rahmen, um ihre enormen Energie-reserven spielerisch und sinnvoll einsetzen zu können. Es unterstützt optimal die Entwicklung ihrer motorischen, koordinativen und sozialen Fähigkeiten.



**Fabian, Mini-Karateka**  
Mini-Karate macht mir Spass und ich bewege mich gerne. Am liebsten mache ich die Postenläufe zusammen mit meinen Karate-Kollegen.



**Dajana, Braungurt**  
Karate ist für mich nicht nur ein Hobby, sondern auch eine Leidenschaft. Es hilft mir vom Alltagsstress zu entfliehen und mich nach einem anstrengenden Training grossartig zu fühlen.