



Karate-do Schwanenstadt-Wels(ZVR: 754667413)

Postfach 3
4600 Wels

Internet: www.karatedo.at

e-Mail: office@karatedo.at

Anfängerkurs *Karate-do* für **Erwachsene ab ca. 35 J** **(Frühjahr 2014) – Zusammenfassung**

- Kampfkunst:** Karate-do (*Weg der leeren Hand*), Stilrichtung *Shotokan*
- Trainingsort:** Hauptschule 1, Gmundner Straße 7, 4690 Schwanenstadt
- Trainer:** Prof. Mag. Ewald Roth (Bundestrainer des öst. Karatebundes ÖKB)
Dr. Simon Klausberger (staatl. geprüfter Instruktor)
Erich Lebherz (geprüfter Übungsleiter)
Dr. Melanie Klausberger (geprüfte Übungsleiterin)
- Kursbeginn:** 6. März 2014, 17.30 Uhr (Einweisung, Anmeldung, 1. Training)
- Kursende:** Mitte Juni 2014
- Kursdauer:** ca. 24 Stunden
- Kursabschluss:** Prüfung zum 9. Kyu (Schülergrad), prakt./theoret. Prüfung mit Prüfungsurkunde des öst. Karatebundes
- Trainingszeiten:** Do, 17.30 -18.30 Uhr
- Vorraussetz.:** körperliche Gesundheit
- Alter:** ab 30 Jahren
- Bekleidung:** Sportbekleidung (für 1. Kurstag), danach Karate-Anzug
- Anmeldung:** am ersten Kurstag (6. März 2014, 17.30 Uhr)
- Kurskosten:** **115 Euro**, inkl. Lehrbuch, **exkl.** Prüfungsgebühr
(Bezahlung in Bar vor Ort in der ersten Trainingswoche)
- Info/Kontakt:** Dr. Simon Klausberger (0676 / 516 24 58)

Karate-do (übersetzt: *der Weg der leeren Hand*) ist eine alte Kampfkunst aus Okinawa und traditionell eine erstklassige, effektive Selbstverteidigung, bei der der ganze Körper eingesetzt wird. Sie fördert das Selbstbewusstsein und die Gelassenheit. Im Training und Wettkampf werden alle Techniken mit Fuß oder Faust vor dem Auftreffen gestoppt, der Verzicht auf Trefferwirkung hat oberste Priorität.

- * *Karate-do* fördert die Persönlichkeit, die Selbstbeherrschung und die Konzentration
- * *Karate-do* baut Verantwortungsbewusstsein und Achtung vor dem Partner systematisch auf
- * *Karate-do* schult Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit in hohem Maße
- * *Karate-do* lehrt bewusstes Atmen und Konzentration
- * *Karate-do* kann von Menschen aller Altersstufen erlernt werden
- * *Karate-do* fordert Körper und Geist gleichermaßen in vielseitiger Weise
- * *Karate-do* ist ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress in unserer Zeit

Bundestrainer Prof. Mag. Ewald Roth

Tel. +43 664 / 160 71 38

E-Mail: office@karatedo.at

Dr. Simon Klausberger

Tel: +43 676 / 516 24 58

E-Mail: office@karatedo.at