



Karate-do Schwandenstadt

Internet: www.karatedo.at

E-Mail: office@karatedo.at

Instagram: @karatedo.at

Anfängerkurs *Karate-do* für Kinder und Erwachsene **Herbst 2024 – Informationsblatt**

- Kampfkunst:** Karate-do (*Weg der leeren Hand*), Stilrichtung *Shotokan*
- Trainingsort:** Sport Mittelschule Schwandenstadt, Freizeitpark 4, 4690 Schwandenstadt
- Trainer:** Stefan Vlacic BSc (staatl. geprüfter Instruktor)
- Kursbeginn:** **Freitag, 27. September 2024, 17:30 Uhr**
- Kursende:** Ende Jänner 2025
- Kursabschluss:** Prüfung zum 9. Kyu (Schülergrad - Weiß-Gelbgurt), praktisch u. theoretisch
- Trainingszeiten:** Fr, 17.30 - 18.30 Uhr
- Voraussetzung:** körperliche Gesundheit, Mindestalter 7 Jahre
- Bekleidung:** Sportbekleidung für den ersten Kurstag, danach Karate-Anzug
- Anmeldung:** Bis Ende Oktober möglich
- Kurskosten:** **115 € pro Person** inkl. Lehrbuch und Prüfungsgebühr
Bezahlung in bar vor Ort in der zweiten Trainingswoche
SONDERPREIS für Erwachsenen mit einem Kind:
Wenn beide trainieren, kostet der Kurs insgesamt 120 Euro.
Der zweite Elternteil ist gratis!
- Anmeldung:** schnell und einfach über app2dat: <https://m.app2dat.com?reg=564>
oder den nachstehenden QR-Code möglich:
- Info/Kontakt:** office@karatedo.at



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

Prof. Mag. Ewald Roth
Tel. +43 664 / 160 71 38

Office:
Leonie Auner und Christina Melichar
E-Mail: office@karatedo.at