



Karate-do Wels (ZVR: 754667413)
Pulverturmstrasse 5
4600 Wels

Internet: www.karatedo.at

e-Mail: office@karatedo.at

Anfängerkurs *Karate-do* für Kinder und Erwachsene (Herbst 2010) – Zusammenfassung

- Kampfkunst:** Karate-do (*Weg der leeren Hand*), Stilrichtung *Shotokan*
- Trainingsort:** Budokan Wels, Pulverturmstrasse 5, 4600 Wels
- Trainer:** Prof. Mag. Ewald Roth (Bundestrainer des Öst. Karatebundes ÖKB)
Stefan Mayr (staatl. geprüfter Trainer)
DI Martin Allerstorfer (staatl. geprüfter Lehrwart)
Andreas Moser (geprüfter Übungsleiter)
- Kursbeginn:** 20. September 2010, 17 Uhr (Einweisung, Anmeldung, 1. Training)
- Kursende:** 16. Dezember 2010
- Kursdauer:** ca. 30 Stunden
- Kursabschluss:** Prüfung zum 8. Kyu (Schülergrad), prakt./theoret. Prüfung mit Prüfungsurkunde des öst. Karatebundes
- Trainingszeiten:** Mo, 17.00 -18.00 Uhr, Kinder (8-14 Jahre)
Di, 18.00 -19.00 Uhr, Jugendliche (ab 15) und Erwachsene
Do, 16.30 -17.30 Uhr, Kinder (8-14 Jahre)
Do, 18.30 -19.30 Uhr Jugendliche (ab 15) und Erwachsene
- Vorraussetz.:** körperliche Gesundheit
- Alter:** mind. 8 Jahre
- Bekleidung:** Sportbekleidung ohne Turnschuhe (für ersten Kurstag)
- Anmeldung:** am ersten Kurstag (20. September, 17 Uhr)
- Kurskosten:** 115/135 Euro (Kinder/Erw.), inkl. Lehrbuch, exkl. Prüfungsgebühr (Bezahlung in Bar vor Ort in der ersten Trainingswoche)
- Info/Kontakt:** siehe unten

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: e.roth@karatedo.at	Mag. Hans Werner Streicher, MBA Tel: +43 664 / 60072 134 91 E-Mail: h.streicher@karatedo.at
--	--