



# Karate



## Anfängerlehrgang in Schwerin

...für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer

...nach dem Lehrgang findet das reguläre Training dann in Schwerin und/oder Alt Meteln statt!

武道会  
アルトメテルン



### Start mit Vorführung 20. Januar 2017

Kinder (ab 7 bis 9 Jahre): 17:00 - 18:00 Uhr

Jugendliche (10 bis 15 Jahre): 18:15 - 19:15 Uhr

Erwachsene (ab 16 Jahre oder älter): 19:30 - 20:30 Uhr

in der Sporthalle der Beruflichen Schule Gesundheit  
Dr.-Hans-Wolf-Str. 9, 19055 Schwerin

Veranstalter:

Budokai Schwerin e.V. mit seinen beiden Dojos in Alt Meteln & in Schwerin  
Grunthalplatz 14, 19053 Schwerin

Anmeldung & Informationen:

Thomas Ufert, Cheftrainer

Tel: 0179 / 23 15 690

Fax: 0321 / 21 22 58 06

Thomas.Ufert@gmx.de



[www.karate-in-schwerin.de](http://www.karate-in-schwerin.de)

## Karate-Dō

... ist eine japanische Kampfkunst und bedeutet  
sinngemäß übersetzt: „Der Weg der leeren Hand“.

Karate kann von Frauen und Männern, Kindern aber  
auch Menschen im höheren Alter erlernt werden.  
Das ganzkörperliche Training, bestehend aus  
gymnastischen Übungen zur Stärkung und  
Mobilisierung der gesamten Skelettmuskulatur sowie  
dem Bandapparat und den Gelenken, führt zu einer  
ausgewogenen Balance und einem feineren Körpergefühl.

Im Training werden eingesetzt: Schlag-, Tritt- und Stoß-  
techniken mit Händen und Füßen; darüber hinaus  
kommen Hebel, Würfe und Fußfeger vor.  
Die Schüler (Karateka) lernen, ihre Techniken mit  
maximaler Dynamik und Kraft auszuführen, ohne den  
Trainingspartner dabei zu verletzen.

Richtig angewandt ist Karate eine wirksame, waffenlose  
Selbstverteidigung, jedoch darüber hinaus viel mehr als  
eine bloße Methode zum Kämpfen.

Das Karate-Studium ist vor allem ein Weg der  
Weiterentwicklung der Persönlichkeit und zur Festigung  
des Charakters, der schließlich zu einem inneren  
Wachstum führt.

Du suchst einen Sport  
mit Hintergrund und Tradition?

Dann bietet Dir dieser Kurs den idealen Einstieg!  
Anmelden, Ausprobieren, dabei bleiben...!

**Eine Voranmeldung ist aufgrund begrenzter  
Plätze erforderlich (Kontaktdaten siehe oben)!**



### Allgemeine Informationen zu den Anfängerlehrgängen

- Training ist anfangs 1x wöchentlich freitags und zum Ende 2x wöchentlich Mi. & Fr. in der Sporthalle Dr.-H.-Wolf-Str. 9, 19055 Schwerin; der Lehrgang läuft bis einschließlich 17.03.2017; insgesamt 12 Trainingseinheiten
- hierfür ist keine Mitgliedschaft im Verein erforderlich;
- trainiert wird barfuß und in normaler Sportkleidung;
- Übungsleiter sind erfahrene Trainer/ Meister des Vereins lizenziert vom Deutschen Olympischen Sportbund;
- nach Ablauf des Lehrgangs ist die Mitgliedschaft im Verein u. damit ein regelmäßiges Training 2x wöchentl. ab März 2017 im direkten Anschluss möglich;
- es kann dann an beiden Trainingsstandorten in Schwerin und / oder Alt Meteln trainiert werden!

### Karate-Anfängerlehrgang für Kinder (ab 7 bis 9 Jahre)

- am 20.01.2017 findet das Schnuppertraining (17:00-18:00 Uhr) statt;
- zu Beginn gibt es eine kleine Vorführung und anschließend wird direkt trainiert;
- die Kosten betragen einmalig 50,- € pro Teilnehmer/in;
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.

### Karate-Anfängerlehrgang für Jugendliche (10 bis 15 Jahre)

- am 20.01.2017 findet das Schnuppertraining (18:15-19:15 Uhr) statt;
- zu Beginn gibt es eine kleine Vorführung und anschließend wird direkt trainiert;
- die Kosten betragen einmalig 50,- € pro Teilnehmer/in;
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.

### Karate-Anfängerlehrgang für Erwachsene (ab 16 Jahre)

- am 20.01.2017 findet das Schnuppertraining (19:30-20:30 Uhr) statt;
- zu Beginn gibt es eine kleine Vorführung und anschließend wird direkt trainiert;
- die Kosten betragen einmalig 60,- € pro Teilnehmer/in;
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen;
- Bei entsprechender Nachfrage wird ein separater Kurs für Frauen & Männer ab 25 Jahre oder älter angeboten...

[www.karate-in-schwerin.de](http://www.karate-in-schwerin.de)