



Karate



Anfängerlehrgang in Schwerin

...für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer

武道会
シュヴェリーン



Start mit Vorführung 17. September 2025

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

Jugendliche (10 bis 17 Jahre): 18:15 - 19:15 Uhr

Erwachsene (ab 18 Jahre und älter): 19:30 - 21:00 Uhr

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

Veranstalter:

Karateverein „Budokai Schwerin e.V.“
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

Karate-Dô

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

Karate kann von Frauen und Männern, Kindern und
Jugendlichen aber auch von 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 (Kontakt Daten siehe oben) !**



Allgemeine Informationen zu den Anfängerlehrgängen

- Training ist anfangs 1x wöchentlich mittwochs und dann
zweimal wöchentlich mittwochs & freitags in der
Sporthalle Dr.-Hans-Wolf-Str. 9, 19055 Schwerin
- Straßenbahn- und Bushaltestelle direkt vor der Halle
- der Lehrgang startet am 17.09.2025 & läuft bis ein-
schließlich 19.11.2025; 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 Ende November 2025 im direkten Anschluss möglich.

Karate-Anfängerlehrgang für Kinder (bis 9 Jahre)

- am 17.09.2025 findet das Schnuppertraining (17:00-18:00 Uhr) statt
- zu Beginn gibt es eine kleine Vorführung und
anschließend wird direkt in der Gruppe trainiert
- die Kosten betragen einmalig 50,- EUR pro Teilnehmer/in
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.

Karate-Anfängerlehrgang für Jugendliche (10 bis 17 Jahre)

- am 17.09.2025 findet das Schnuppertraining (18:15-19:15 Uhr) statt
- zu Beginn gibt es eine kleine Vorführung und
anschließend wird direkt in der Gruppe trainiert
- die Kosten betragen einmalig 50,- EUR pro Teilnehmer/in
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.

Karate-Anfängerlehrgang für Erwachsene (ab 18 Jahre +)

- am 17.09.2025 findet das Schnuppertraining (19:30-21:00 Uhr) statt
- zu Beginn gibt es eine kleine Vorführung und
anschließend wird direkt in der Gruppe trainiert
- die Kosten betragen einmalig 60,- EUR pro Teilnehmer/in
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.
- Bei entsprechender Nachfrage wird ein separater Kurs für Frauen &
Männer ab 25 Jahre oder älter auch für Senioren angeboten...

www.karate-in-schwerin.de