



# Karate

## Anfängerlehrgang

in Schwerin

...für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer



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

武道会  
シュヴェリーン

Start mit Vorführung  
21. Januar 2026

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



## Karate-Dō

... 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 Stoßtechniken 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 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 21.01.2026 & läuft bis einschließlich 25.03.2026; 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 März 2026 im direkten Anschluss möglich.

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

- am 21.01.2026 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 60,- EUR pro Teilnehmer/in
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.

### Karate-Anfängerlehrgang für Jugendliche (10 bis 17 Jahre)

- am 21.01.2026 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 60,- EUR pro Teilnehmer/in
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.

### Karate-Anfängerlehrgang für Erwachsene (ab 18 Jahre + )

- am 21.01.2026 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 70,- EUR pro Teilnehmer/in
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.
- Bei entsprechender Nachfrage wird ein separater Kurs für Frauen & Männer ab 50 Jahre oder älter oder auch für Senioren angeboten...

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