



## Neue Kurse ab September 2023

### Kobudo Kampfsport Friedberg Wetterau e. V.

Fit und gesund in jedem Alter mit Karate, Selbstverteidigung und Kenjutsu. Jeweils als Kurs mit 10 Terminen (je 45 Euro) buchbar.

#### 1. Traditionelles Karate aus Okinawa im Shorin Ryu Stil – Karate 50+

Lernen Sie die faszinierende Welt des traditionellen Okinawa-Karate kennen! Unser 10-stündiger Schnupperkurs ist speziell für Wiedereinsteiger und Menschen ab 50 Jahren konzipiert. Sie erlernen gelenkschonendes Karate im Shorin Ryu-Stil und üben jahrhundert alte und erprobte Grundlagen und Techniken des Okinawa-Karate ein; wie, die in einer Kata (jap. Form) festgelegten Abläufe für Körper und Geist; Selbstverteidigung und Partnerarbeit, grundlegende Übungen die Fitness und Selbstvertrauen stärken.

Beginn: Fr. 29.09.2023

Uhrzeit: 19:00- 20:00 Uhr

Ort: Friedberg, Johann-Philipp-Reis-Schule Sporthalle, Im Wingert 5

#### 2. Kenjutsu - Umgang mit dem hölzernen Samurai-Schwert

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Kenjutsu! Die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen der traditionellen Schwertkampfkunst kennenzulernen. Von der richtigen Haltung über die eleganten Bewegungen bis hin zu beeindruckenden Katas- in diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um die Kunst des Schwertkampfes zu erleben. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die ihr Selbstbewusstsein, ihre Standhaftigkeit und Ausstrahlung aufbauen möchten. Teilnehmen kann jede/r von 15 Jahren bis ins hohe Alter. Holzscherer (jap. Bokken von boku=Holz, ken=Schwert) können über den Verein geliehen, bzw. bezogen werden.

Beginn: Mi. 27.09.2023

Uhrzeit: 18:30- 19:30 Uhr

Ort: Friedberg, Wartbergschule Sporthalle, Eingang gegenüber Karlsbader Str. 37

#### 3. Karate für alle Altersklassen und für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

In diesem sportlichen Kurs ist es möglich allein für sich oder gemeinsam als Familie die japanischen Kampfkünste Shotokan Karate und Shotokan Kobudo (Karate mit Bauernwaffen) kennenzulernen. Dabei wird nach ausgiebiger Aufwärmung Karate ohne Waffen, aber auch mit dem Kurzstock (Hanbo) und dem Langstock (Bo) trainiert. Spielerisch wird der Körper gekräftigt, Disziplin eingeübt, das Selbstvertrauen gestärkt und die Koordinationsfähigkeit geschult.

Beginn: So. 01.10.2023

Uhrzeit: 10:00- 11:15 Uhr

Ort: Friedberg, Johann-Philipp-Reis-Schule Sporthalle, Im Wingert 5

Wir heißen alle angehenden friedlichen Kämpfer herzlich willkommen! [info@kobudo-friedberg.de](mailto:info@kobudo-friedberg.de)

KKFW 12 September 2023

---

Vorsitz: Bärbel M<sup>W</sup>Williams  
Sportliche Leitung: David Dekreon  
Kasse: Michael Cloth

Amtsgericht: Friedberg / Hessen VR 2868  
Bank: Sparkasse Oberhessen, BIC: HELADEF1FRI,  
IBAN: DE53 5185 0079 0027 1240 03

**Kobudo Kampfsport Friedberg Wetterau e.V.**  
- Geschäftsstelle -  
Am Steinernen Kreuz 26  
61169 Friedberg  
[info@kobudo-friedberg.de](mailto:info@kobudo-friedberg.de)  
[www.kobudo-friedberg.de](http://www.kobudo-friedberg.de)