



Neues Angebot beim KKFV nach Ostern 2024

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. **NEU – NEU – NEU**

Selbstverteidigungskurs für Frauen: Stärken Sie Ihre Fitness, Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Sicherheit!

Die Fitness, Sicherheit und das Selbstbewusstsein von Frauen stehen im Mittelpunkt des brandneuen Selbstverteidigungskurses, der von der erfahrenen Karatetrainerin Wirginia Velte (6. Dan Shotokan Karate, 2 Dan Ju-Jutsu) geleitet wird. Der Kurs bietet Frauen die einzigartige Gelegenheit, grundlegende Selbstverteidigungstechniken zu erlernen und ihre persönliche Sicherheit zu stärken.

In diesem 10-stündigen Kurs werden die Teilnehmerinnen in die Welt der Selbstverteidigung eingeführt. Vom Aufbau von Körperkraft und Beweglichkeit bis hin zu fortgeschrittenen Schlag- und Befreiungstechniken – der Kurs deckt ein breites Spektrum an Inhalten ab. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, in einer unterstützenden Umgebung ihre Fähigkeiten zu verbessern und ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Der Kurs findet jeden Freitagabend von 18:00 bis 19:00 Uhr in der Sporthalle der Johann-Philipp-Reis Schule in Friedberg statt. Die Kursgebühr beträgt 45 Euro. Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich, und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Teilnehmerinnen werden gebeten, bequeme Sportbekleidung mitzubringen.

Wirginia Velte verfügt über 30 Jahre Kampfsporterfahrung im Karate und der Selbstverteidigung. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, daher wird interessierten Frauen empfohlen, sich frühzeitig anzumelden. Weitere Informationen und Anmeldungen unter info@kobudo-friedberg.de.

Beginn: Fr. 19.04.2024

Uhrzeit: 18:00- 19:00 Uhr

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

2. **Traditionelles Karate aus Okinawa im Shorin Ryu Stil – Karate 40+**

Lernen Sie die faszinierende Welt des traditionellen Okinawa-Karate kennen! Unser 10-stündiger Schnupperkurs ist speziell für Wiedereinsteiger und Menschen ab 40 Jahren konzipiert. Sie erlernen gelenkschonendes Karate im Shorin Ryu-Stil und üben jahrhunderte 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. 19.04.2024

Uhrzeit: 19:00- 20:00 Uhr

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

3. 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. Holzscherter (jap. Bokken von boku=Holz, ken=Schwert) können über den Verein geliehen, bzw. bezogen werden.

Beginn: Mi. 17.04.2024

Uhrzeit: 18:30- 19:30 Uhr

Ort: Friedberg, Sporthalle der Wartbergschule, Friedensstraße 17, Parkplatz Im Wingert. Eingang über die Karlsbader Str.

Für alle Kurse gilt: Kommen sie in bequemer Sportkleidung oder, falls vorhanden, einem Karateanzug. Wir trainieren in der Regel barfuß.

Wir heißen alle angehenden friedlichen Kämpfer herzlich willkommen! info@kobudo-friedberg.de

KKFW 06 März 2024