

Neue Kurse 2026

## Fit und gesund in jedem Alter mit Karate und Kenjutsu.

Jeweils als Kurs mit 10 Terminen (je 45 Euro) buchbar.

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

Erfahren Sie die Eleganz und Präzision des Kenjutsu, der Kunst des japanischen Schwertkampfes. In diesem Kurs werden grundlegende Bewegungen, Techniken und die Philosophie hinter dem Umgang mit dem Bokken (Holzschwert) vermittelt.

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. 21.01.2026

Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Friedberg, Sporthalle der Wartbergschule, Friedensstraße 17,  
Parkplatz Im Wingert

### Traditionelles Karate aus Okinawa im Shorin Ryu Stil – Karate 40+

Lernen Sie die faszinierende Welt des traditionellen Okinawa-Karate kennen! Dieser Kurs richtet sich speziell an Wiedereinsteiger und Menschen ab 40 Jahren. 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. 23.01.2026

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Friedberg, Sporthalle der Wartbergschule, Friedensstraße 17,  
Parkplatz Im Wingert



## Traditioneller Waffenkampf mit dem Kurz- und Langstock für Erwachsene

In diesem Kurs für Erwachsene ab 15 Jahren lernen sie den Umgang mit den traditionellen Bauernwaffen Okinawas: Hanbo (Kurzstock) und Bo (Langstock). Sie üben Verteidigungs- und Angriffstechniken zuerst alleine dann mit Partner und steigern ihre Fitness, Konzentration und Koordination. Vorkenntnisse in Shotokan Karate sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Seien sei neugierig. Stöcke können geliehen werden.

Beginn: Fr. 23.01.2026

Uhrzeit: 20:00 - 21:15 Uhr

Ort: Friedberg, Sporthalle der Wartbergschule, Friedensstraße 17,  
Parkplatz Im Wingert

## Karate für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

In diesem generationenübergreifenden Kurs ist es möglich allein für sich oder gemeinsam als Familie die japanischen Kampfkünste Shotokan Karate und Shotokan Kobudo (Karate mit dem Kurz- und Langstock) kennenzulernen. Spielerisch wird der Körper gekräftigt, Disziplin eingeübt, das Selbstvertrauen gestärkt und die Koordinationsfähigkeit geschult.

Beginn: So. 25.01.2026

Uhrzeit: 10:00 - 11:15 Uhr

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

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

Anmeldeformulare gibt es auf der Webseite [www.kobudo-friedberg.de](http://www.kobudo-friedberg.de)

Für weitere Informationen: [info@kobudo-friedberg.de](mailto:info@kobudo-friedberg.de)

*Wir heißen alle angehenden friedlichen Kämpfer herzlich willkommen!*

KKFW 17. Dezember 2025