



Neue Kurse nach Ostern - April 2023

## Schnupperkurse beim Kobudo Kampfsport Friedberg Wetterau e. V.

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

### 1. Traditionelles Karate aus Okinawa im Shorin Ryu Stil

Zu alt für Karate? Hier sind Sie auch mit 50+ bestens aufgehoben. Sie erlernen gelenkschonendes und kontaktloses Karate im Shorin Ryu-Stil. Das Training betrifft den ganzen Körper und vereint Elemente wie Fitness, Beweglichkeit, Muskelaufbau und Reaktionsfähigkeit.

Beginn: Fr. 28.04.2023  
Uhrzeit: 19:00- 20:00 Uhr  
Ort: Friedberg, Sporthalle der Johann-Philipp-Reis Schule Im Wingert 5

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

Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die ihr Selbstbewusstsein, ihre Standhaftigkeit und Ausstrahlung aufbauen möchten. Bei uns erlernen Sie den korrekten Umgang mit dem Bokken (boku=Holz, ken=Schwert) in den Grundelementen der Handhabung. Teilnehmen kann jede/r von 15 Jahren bis ins hohe Alter. Bokken können über den Verein geliehen, bzw. bezogen werden.

Beginn: Mi. 26.04.2023  
Uhrzeit: 18:30- 19:30 Uhr  
Ort: Friedberg, Wartbergschule Sporthalle, Eingang gegenüber Karlsbader Str. 37

### 3. Shotokan Karate und Stockkampf für Erwachsene

Für Erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger das beliebte, sportliche Shotokan Karate und Kobudo (Karate mit Bauernwaffen). Das Training steigert die Fitness, kräftigt und trainiert Gleichgewicht und Koordination.

Beginn: Fr. 28.04.2023  
Uhrzeit: 20:00- 21:15 Uhr  
Ort: Friedberg, Sporthalle der Johann-Philipp-Reis Schule Im Wingert 5

Wir freuen uns auf viele neue Gesichter! [info@kobudo-friedberg.de](mailto:info@kobudo-friedberg.de)

KKFW 16. Januar 2023