



Neue Kurse ab September 2022

## Das Herbsttraining startet beim Kobudo Kampfsport Friedberg Wetterau e. V. mit neuen Kursen

Fit und gesund in jedem Alter mit Karate und Kenjutsu. Auch als Kurs mit 12 Terminen (je 55 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. 16.09.2022  
Uhrzeit: 19:00- 20:00 Uhr  
Ort: Friedberg, Johann-Philipp-Reis-Schule Sporthalle, 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. Die Übungen werden langsam durchgeführt und erhalten so eine meditative Wirkung auf Körper und Geist. Teilnehmen kann jede/r von 15 Jahren bis ins hohe Alter. Das sehen wir bei den Japanern, die ihre Künste noch im hohen Alter praktizieren. Bokken können über den Verein geliehen, bzw. bezogen werden.

Beginn: Mi. 21.09.2022  
Uhrzeit: 18:30- 19:30 Uhr  
Ort: Friedberg, Wartbergschule Sporthalle, Eingang gegenüber Karlsbader Str. 37

### 3. Karate für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Hier ist es möglich, gemeinsam als Familie die japanischen Kampfkünste Shotokan Karate und Shotokan Kobudo (Karate mit Bauernwaffen) kennenzulernen. Dabei wird das Selbstvertrauen gestärkt und die Koordinationsfähigkeit geschult. Gerade als Familie kann das gemeinsame Trainieren und Lernen verbindend wirken.

Beginn: So. 18.09.2022  
Uhrzeit: 10:00- 11:15 Uhr  
Ort: Friedberg, Johann-Philipp-Reis-Schule Sporthalle, Im Wingert 5

Wir heißen alle interessierten Personen herzlich willkommen! [info@kobudo-friedberg.de](mailto:info@kobudo-friedberg.de)

KKFW 24 August 2022