



## KKFW – 4 Neue Kurse im Herbst

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

Die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen der faszinierenden japanischen Schwertkampfkunst kennenzulernen. Von der richtigen Haltung über die eleganten Bewegungen bis hin zu ersten Katas. Keine Vorkenntnisse erforderlich!  
Teilnehmen können alle von 15 Jahren bis ins hohe Alter. Holzscherter (jap. Bokken von boku=Holz, ken=Schwert) können über den Verein geliehen, bzw. bezogen werden. 10 Termine.

Beginn: Mi. 28.08.2024

Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

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

### 2. Selbstverteidigungskurs für Frauen: Fitness und Sicherheit!

Fitness und Sicherheit von Frauen stehen im Mittelpunkt des 10-stündigen Selbstverteidigungskurses, der von der erfahrenen Karatetrainerin Wirginia Velté (6. Dan Shotokan Karate, 2 Dan Ju-Jutsu) geleitet wird. Der Kurs bietet Frauen die Gelegenheit, grundlegende Selbstverteidigungstechniken zu erlernen und ihre persönliche Sicherheit zu stärken.

Vom Aufbau von Körperkraft und Beweglichkeit bis hin zu fortgeschrittenen Schlag- und Befreiungstechniken – der Kurs deckt ein breites Spektrum an Inhalten ab. Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Teilnehmerinnen werden gebeten, bequeme Sportbekleidung mitzubringen.

Beginn: Fr. 30.08.2024

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

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

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

Zu alt für Karate, das gibt es auf Okinawa nicht. Lernen Sie die faszinierende Welt des traditionellen Karate kennen! Unser 10-stündiger Schnupperkurs ist speziell für

---

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

**Kobudo Kampfsport Friedberg Wetterau e.V.**  
- Geschäftsstelle -  
Am Steinernen Kreuz 26  
61169 Friedberg



---

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. 30.08.2024

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

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

#### **4. Traditioneller japanischer Waffenkampf mit dem Kurz- und Langstock für Erwachsene**

Karate und Waffenkampf waren schon immer eine Einheit. 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 einzeln 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. 10 Termine.

Beginn: Fr. 30.08.2024

Uhrzeit: 20:00 - 21:15 Uhr

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

Für alle Kurse gilt: Kommen sie in bequemer Sportkleidung oder, falls vorhanden, einem Karateanzug. Wir trainieren in der Regel barfuß. Kosten: 45,00 € für 10 Termine.

Wir heißen alle angehenden friedlichen Kämpfer herzlich willkommen!

Anmeldung und Infos: [www.kobudo-friedberg.de](http://www.kobudo-friedberg.de) oder [info@kobudo-friedberg.de](mailto:info@kobudo-friedberg.de)

KKFW 10 Juli 2024

---

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

**Kobudo Kampfsport Friedberg Wetterau e.V.**  
- Geschäftsstelle -  
Am Steinernen Kreuz 26  
61169 Friedberg

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