



KARATE ANFÄNGERKURS

Kostenlose und unverbindliche SCHNUPPERSTUNDEN im SEPTEMBER 2026

Beginn: Freitag, 18. September - Einstieg bis 30. September möglich

Training: Mittwoch und Freitag von 17:30 Uhr - 19:00 Uhr,
im Turnsaal der Mittelschule Oberpullendorf

Als Mitglied der SKIAF sind wir Teil des weltweit größten Verbandes für Shotokan-Karate-Do, dem SKIF. Der SKIF steht für ein traditionelles Shotokan-Karate-Do im Sinne von Großmeister Gichin Funakoshi, mit dem Ziel der Perfektion von Körper und Geist durch Training und Disziplin. Der Verein bietet ganzjährig Trainingsmöglichkeiten.

Karate ist für Kinder ab 8 J. und Erwachsene jeden Alters gleichermaßen geeignet. Karate beinhaltet Fitness, Sport und Selbstverteidigung, ist Kampfkunst, Körperschule und Philosophie. Durch regelmäßiges Training wird Ausdauer, Kraft, Koordination und Konzentration gestärkt und die Lebensqualität gesteigert. Karate ist Spaß an der Bewegung, für die ganze Familie geeignet, kann zu jeder Jahreszeit gemacht werden, bedeutet neue Freunde zu finden und sich in einer Gruppe wohlfühlen. Karate ist also nicht nur in sportlicher Hinsicht vielseitig.

Um Interessierten einen Einblick in die Grundlagen zu geben, organisieren wir als Karate-Club „Union Shotokan Karate Do Oberpullendorf“ zweimal im Jahr einen Anfängerkurs. Kinder ab 8 J., Jugendliche sowie Erwachsene sind herzlich eingeladen, am Anfängerkurs teilzunehmen. Eltern, die ihre Kinder zum Anfängerkurs begleiten, dürfen sich also gerne beteiligen und ebenfalls am Training teilnehmen. Der Kurs ist für zwei Schnuppertraining kostenlos und wird von erfahrenen Trainern unseres Vereins geleitet.

Vorkenntnisse? Kleider? Für den Besuch des Kurses sind absolut keine Vorkenntnisse notwendig. Kommen Sie in normalen Turnkleidern (Trainer / Turnhose / T-Shirt). Karate wird barfuß ausgeübt – es sind also keine Turnschuhe notwendig.

Telefonische Anmeldung erbeten:

Herbert Schmall 0664/5103864; Homepage: www.karate-op.at