



Shotokan Karate in Wien Meidling

## Karate Anfängerkurs

### Zeitraum:

16. September 2025 - 17. Dezember 2025

### Aktionspreis

€ 75,- für Kinder // € 135,- für Jugendliche // € 165,- für Erwachsene

### Kinder von 6 - 12 Jahre

Dienstag & Donnerstag 17:00 - 17:50 Uhr

### Jugendliche ab 13 Jahre & Erwachsene

Dienstag & Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr

### Trainingsort:

12. Johann - Hoffmann - Platz 20 (Volksschule)

Mit zu bringen sind leichte, bequeme Kleidung (keine Schuhe)

Die erste Einheit kann als Gratis - Schnupper-stunde besucht werden!

### Trainingsinhalte:

**Kihon:** Karate Grundtechniken (Fauststöße & Tritte)

**Kumite:** Partnerübungen bzw. Zweikampf

**Kata:** Detaillierte Festlegung von Bewegungsabläufen

**Bunkai:** (Anwendungen für die Kata)

**Nahkampfausbildung:** Selbstverteidigung, Würfe & Hebeltechniken, etc.

Das Training wird so aufgebaut, dass wir zusätzlich immer, Kraft, Ausdauer, Schnellkraft, Balance, Koordinationsfähigkeit & Reaktionsfähigkeit mittrainieren.

### Kontakt:

Werner Wrabec 0660 31 53 331 / [shuri@gmx.at](mailto:shuri@gmx.at) , [www.shuri-te.at](http://www.shuri-te.at)

ZVR -Zahl: 015160611