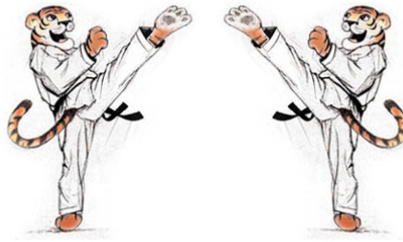




SPORT  
UNION   
Wir bewegen Menschen



HATSUUN  
JINDOKAN  
KARATE DO  
  
DIE WOLKEN TEILEN . DEN WEG GEHEN

Verein für JKA Shotokan Karate Do  
Gumpendorfer Straße 63d, 1060 WIEN  
ZVR: 657725649

**KARATE UNION WIEN**  
www.karate-kurse.at

## Kurse für Kinder und Jugendliche (7-16 Jahre)

### Allgemeines

Durch das Karatetraining werden die Kinder und Jugendlichen entsprechend ihres Alters sowohl körperlich als auch geistig gefordert und gefördert:

- körperlich z.B. durch die Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und der richtigen Körperhaltung
- geistig z.B. durch Übungen für Konzentration, Geduld und Achtung vor dem Partner

In unseren Kursen legen wir Wert darauf, dass die Kinder und Jugendlichen:

- Spaß an der Bewegung haben
- lernen sich bewusst zu bewegen
- Liebe zum Sport zu entdecken
- erfahren wie wichtig Disziplin ist um u.a. Verletzungen vorzubeugen
- lernen in einer Gemeinschaft gut auszukommen und andere Personen zu respektieren bzw. auf Andere Rücksicht zu nehmen

### Kursleitung / Kontakt

Dr. Christian Osterbauer, 4. Dan

Telefon: 01 / 586-33-47 (MI und FR 17:00 – 19:00 Uhr)

E-Mail: kinder@karate-kurse.at

### Kursinhalte

Schwerpunkte **Kinder (Mini-Tiger)** (7-12 J):

- Allgemeine körperliche Ertüchtigung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Steigerung der Kondition
- Spielerisches Erlernen von Karatetechniken

Schwerpunkte **Jugendliche** (13-16 J):

- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Steigerung der Kraft, Schnelligkeit und Kondition
- Die einzelnen Karatetechniken werden anwendungsgerechter geübt, um den Übergang in die Gruppe für Erwachsene zu ermöglichen

### Trainingszeiten und Beiträge

**Kinder** (7 - 12 Jahre, alle Grade)

Mittwoch, Freitag 16:45 - 17:45 Uhr

Kursbeitrag pro Semester: 170,--

**Jugendliche** (13 - 16 Jahre, alle Grade)

Mittwoch, Freitag 18:00 - 19:15 Uhr

Kursbeitrag pro Semester: 170,--

Alle Beträge in Euro.



<http://www.karate-kurse.at>

**GRATIS PROBETRaining**