



# Karate Club Budocenter Wien

*Traditionelles Shotokan Karate in Wien Liesing*

## Karate Anfänger-Kurs 2022 für Jugendliche & Erwachsene

### Zeitraum:

12.09.2022 – 14.12.2022 (ein Einstieg ist jederzeit möglich)

### Trainingsort:

Volksschule Erlaaer-Schleife 1230 Wien //  
direkt bei der U6-Station Alterlaa

### Aktionspreis:

110€ Jugendliche // 140€ Erwachsene

### Trainingszeiten:

Montag & Mittwoch 18:45 – 20:15 Uhr (außer an schulfreien Tagen)



Das Training kann in bequemen Sportgewand besucht werden (Schuhe sind keine erforderlich)  
**Die erste Einheit ist eine kostenlose Schnupperstunde!**

Unser Training gestalten qualifizierte TrainerInnen unter der Leitung von Fritz Lehner, 7.Dan

**Trainingsinhalte:** Karate Grundtechniken (Fauststöße & Tritte), Partnerübungen bzw. Zweikampf, Kata, Selbstverteidigung, Würfe & Hebeltechniken, etc.

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

**Kontakt:** [www.karate-budocenter.com](http://www.karate-budocenter.com) // [budocenter@gmx.at](mailto:budocenter@gmx.at) // 0699 107 17 831



Wir sind Mitglied im Österreichischen Karatebund – [www.karate-austria.at](http://www.karate-austria.at) & im Wiener Landesverband für Karate-do – [www.karate-verband-wien.at](http://www.karate-verband-wien.at) – ZVR: 815318384