

Kontakt und Infos

Viktor Luft (Trainer):
Tel. 0176 9692 1224
viluft@gmx.de

Karate gemischte Gruppen

WANN: immer **DONNERSTAGS**

**Eltern-Kind-Karate (Kinder ab 4 Jahren)
+Schnuppertraining**
mit Luitgard
Donnerstag, von 15:00 – 16:00 Uhr

**Eltern-Kind-Karate oder nur Kind-Karate
(Kinder ab 5 Jahren) + Schnuppertraining**
mit Viktor und Kathi
Donnerstag, von 16:00 – 17:00 Uhr

**Gemischtes Karate-Training für
Erwachsene/Eltern und Kindern ab 7 Jahren**
mit Viktor und Kathi
Donnerstag, von 17:00 – 18:00 Uhr

WO: Halle 2, Riegerhofstr. 20,
80686 München

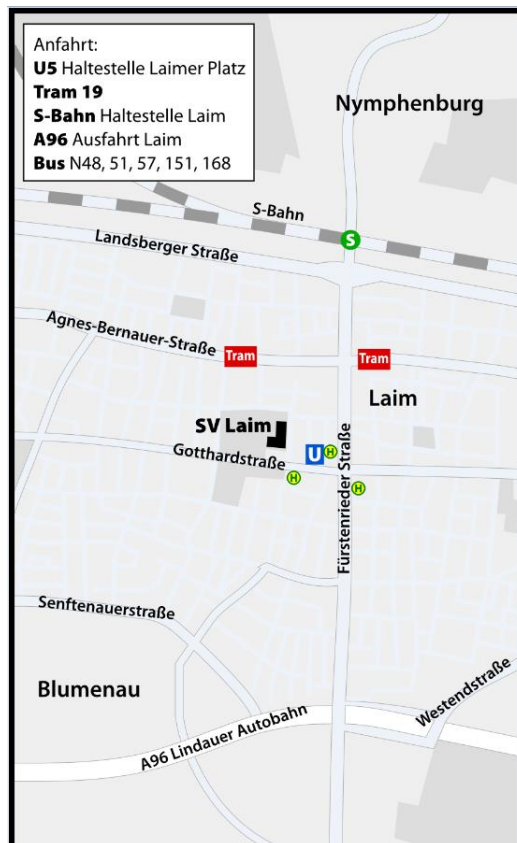
WIE: T- Shirt und lange
Hose, Schuhe werden
nicht benötigt.

Karate für Eltern / Erwachsene und Jugendliche

WANN: immer **MONTAGS**
von 18:45 - 19:45 Uhr

WO: Grundschule Camerloherstr.
110, 1fach Halle

WIE: T- Shirt und lange
Hose, Schuhe werden
nicht benötigt.



Der Sportverein in Ihrer Nähe

SV München - Laim e.V.
Riegerhofstraße 20
80686 München

Tel.: 089 580 48 29
Fax: 089 58 0 50 64
E-Mail: info@svlaim.de
www.svlaim.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Mi: 17:00 – 19:00 Uhr
Di: 10:00 – 12:00 Uhr



Karate



Stand April 2018

www.svlaim.de



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

Beitragsübersicht

Hauptverein

- Erwachsene ab 18 Jahre: 17,00 €
- Ermäßigte: 13,00 €
- Familien: 32,00 €
- Aufnahmegebühr: 25,00 €

Die Beiträge werden halbjährlich (zum 1.2. und 1.8.) durch eine Einzugsermächtigung erhoben. Das erste Halbjahr wird dabei anteilig berechnet.

Als Mitglied haben Sie die Möglichkeit, zusätzlich alle Sportprogramme unseres Vereins ohne Zusatzkosten zu nutzen. Ausnahme: Tennis & Fußball

Fitness- und Krafraum

Nach einer professionellen Einweisung stehen Ihnen ebenfalls zwei Fitnessräume mit Ausdauer- und Kraftgeräten zur Verfügung.

Shotokan Karate

Karate – nein, eigentlich heißt es Karate-Do, bedeutet Weg der leeren Hand; also ohne Waffen, aber auch ohne Aggression. Denn nicht der Sieg im Kampf ist das Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gelassenheit, Respekt, Körperbeherrschung und auch Selbstdisziplin sind Elemente, die trainiert werden. Stufe um Stufe wachsen Geschicklichkeit und Leistungsvermögen.

SHOTOKAN KARATE beim SV LAIM

Karate Training für Groß und Klein von 4-99 Jahren. Jeder ist willkommen, ob mit oder ohne Vorkenntnisse. So besteht die Möglichkeit, dass Eltern gemeinsam mit Ihren Kinder trainieren. Unser Training knüpft an drei Säulen des traditionellen Karate an.

Die Kleinsten lernen sich und ihre Bewegungsmöglichkeiten besser kennen und werden spielerisch an die Grundzüge des Karate(-trainings) herangeführt.

3 Säulen des Karate

- 1) Grundschule> Techniks Schulung
- 2) Kata> hier werden aus der Grundschule erlernte Techniken zu einem vordefinierten Ablauf zusammengesetzt und gegen imaginäre Gegner ausgeübt. Diese Kombinationen werden auch in Bunkai (Anwendung mit Partner) trainiert.
- 3) Kumite> Partnertraining. Alles Erlernte aus Grundschule und Kata mündet im Kumite. Bis zu einem freien Kampf werden zunächst Einzeltechniken, Kombinationen und Abwehrtechniken in einem Zweikampf ohne Kontakt trainiert. Alle Techniken werden so präzise eintrainiert, dass ein Shotokan Karateka seine Angriffe kurz vor seinem Gegner abstoppt. So erreicht man ein hohes Maß an Körperbeherrschung.

Spaß am Sport, gegenseitiger Respekt und Fairness stehen bei jedem Unterricht im Vordergrund!