

## Kontakt und Infos

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

### Karate gemischte Gruppen

#### DONNERSTAGS

**Eltern-Kind-Karate oder nur Kind-Karate**  
**Anfänger bis einschl. Gelbgurt**  
mit Viktor und Kathi  
16:00 – 17:00 Uhr

**Gemischtes Karate-Training für**  
**Erwachsene/Eltern und Kindern**  
**Ab Orangegurt bis Schwarzgurt**  
mit Viktor und Kathi  
17:00 – 18:00 Uhr

WO: Halle 1, Riegerhofstr. 20,  
80686 München

WIE: T- Shirt und Sporthose,  
(Schuhe werden nicht benötigt)

Bei Kinder unter 6 Jahren muss eine  
Erziehungsberechtigte Person mittrainieren.

### Karate für Eltern / Erwachsene und Jugendliche

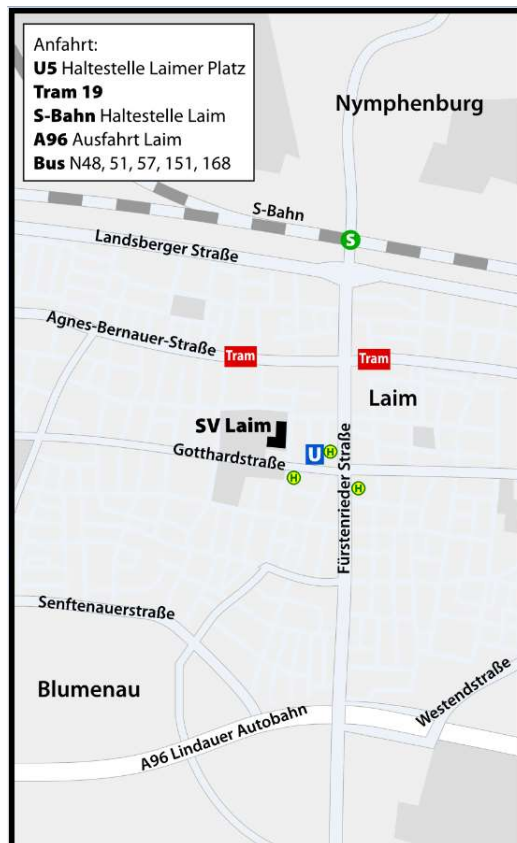
#### MONTAGS

von 18:45 - 19:25 Uhr bis Gelbgurt  
von 19:25 - 20:05 Uhr ab Orangegurt  
von 20:05 - 20:45 Uhr nur Erwachsene

WO: Grundschule von-der- Pfordten, HALLE

WIE: T- Shirt und Sporthose,  
(Schuhe werden nicht benötigt)

Schnuppertraining nach Absprache mit  
Viktor > viluft@gmx.de



## 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



## Karate



Stand Februar 2022

[www.svlaim.de](http://www.svlaim.de)



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für  
Bildung und Sport**

## Beitragsübersicht

### Hauptverein

- Erwachsene ab 18 Jahre: 19,00 €
- Ermäßigte: 16,00 €
- Familien: 36,00 €
- Aufnahmegebühr: 30,00 €  
(pro Person)

Die Beiträge werden halbjährlich (zum 1.2. und 1.8.) durch eine Einzugs-ermächtigung 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 ein Fitnessraum 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!**