



KARATE-DO GRAZ  
SHOTOKAN

## KARATE-DO GRAZ SHOTOKAN

**Leitung:** Mag. Gernot Riedl, 6. Dan im Österreichischen Karatebund  
**Stellvertretung:** Dr. Ulrike Stelzl, 5. Dan

**Sekretariat:** Barbara Baumann | 8010 Graz, Schillerstraße 6  
**Tel.:** 0316 / 38 68 73

**Email:** office@karate-do-graz.at | **Internet:** www.karate-do-graz.at

常に  
思念  
工夫  
せよ



# KARATE

## Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene WINTERSEMESTER 2024

**Inhalt:** Erlernen der Grundlagen des Karate (Grundtechnik, Formen, Partnertraining, Selbstverteidigung); Schulung von Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit und Körperbeherrschung; Vorbereitung auf die Gelbgurtprüfung

**Zeit:** Mittwochs, 18:30 - 19:45 Uhr (Der Kurs endet mit Schulsemesterschluss)

**Beginn:** **Mittwoch, 18. September 2024**

Der Einstieg in den Kurs ist bis 9. Oktober möglich. Während dieser Zeit sind drei Einheiten als Schnuppertraining gratis.

Keine vorherige Anmeldung erforderlich - einfach hinkommen!

**Ort:** Turnhalle der Volksschule Graz-Nibelungen (Nibelungengasse 18-20, 8010 Graz)

**Kosten:** € 150,- für den gesamten Kurs/Person (ca. 20 Trainings)

Familienermäßigung: weitere Familienmitglieder zahlen nur die Hälfte!!

**Leitung:** Mag. Gernot Riedl | 6. Dan Shotokan | staatlich geprüfter Trainer

Bitte bequeme  
Sportkleidung  
mitbringen!





KARATE-DO GRAZ

# Karate-Do-Shotokan Graz

Leitung: Mag. Gernot Riedl, 6. Dan | Stellvertreterin: Dr. Ulrike Stelzl, 5. Dan

Sekretariat: Barbara Baumann ♦ Schillerstraße 6, 8010 Graz

[www.karate-do-graz.at](http://www.karate-do-graz.at) ♦ [office@karate-do-graz.at](mailto:office@karate-do-graz.at)

☎ 0660 / 49 255 60

ZVR – 062818138



# KARATE for Kids

Komm in unser Training und lern mit uns



- K** Kraft und Konzentration
- A** Ausdauer
- R** Reaktion und Ruhe
- A** Abwehr und Angriff
- T** Technik
- E** Erfolg

**Werde auch du ein Karate-Kid!!!**

Wir trainieren jeden **Freitag von 17:00-18.30 Uhr**

in der Turnhalle der VS Nibelungen (✉ Nibelungengasse 18-20, 8010 Graz)

⇒ **Beginn ist am 20. September 2024**

⇒ Für Kinder ab der 2. bis zur 6. Schulstufe

**Kosten: € 150,00** (September 2024 bis Februar 2025)

⇒ Die ersten drei Trainings sind „Schnuppereinheiten“ und kostenlos.

Weitere Infos beim Training!

**Wir freuen uns auf Dich!**