



BUDO – KARATE / SELBSTVERTEIDIGUNG **Austrian Okinawa Goju Ryu Karate-Do Jundokan**

im Rahmen der SV-Finanz

Training für Erwachsene **aller** Altersgruppen,
Jugendliche ab 14 Jahren

KARATE = GEZIELTES TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST **SOWIE** **WIRKUNGSVOLLE SELBSTVERTEIDIGUNG**

Karate fördert und verbessert: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit ebenso wie Konzentration und Reaktion.

Durch das Trainieren der Selbstverteidigung können bedrohliche Situationen besser beurteilt und auch schon im Ansatz verhindert bzw. entschärft werden.

Info Frühjahr 2023

- WANN?** Mittwoch 18.30 – 20.15 Uhr, Eintreffen 18.30 beim Hallenzugang/Garage
- WO?** Sporthalle der Bundesfinanzakademie
1100 Wien, Sonnwendgasse 13 (erreichbar mit Linie 18; O; S-Bahn; U1)
Zugang Sporthalle über Garage BFA / Hotel Zeitgeist
- FÜR WEN?** **für alle**, die Gesundheit und Sicherheit gleichermaßen wichtig finden und die Interesse und Spaß an Neuem haben.
- Keine Vorkenntnisse nötig – kostenloses Schnuppertraining** möglich.
Es wird barfuß trainiert, leichte Trainingsbekleidung ausreichend;
Karateanzug empfehlenswert. Trainingsgeräte sind vorhanden.
- TRAINER:** Mag. Manuela Fischer, 7. Dan Jundokan Goju-Ryu Karate
Dr. F. Gsodam, 9. Dan Jundokan Goju-Ryu Karate
beide staatlich geprüfte Trainer
- KOSTEN:** Euro 130,00 im Halbjahr;
jeweils zahlbar 1. Halbjahr bis Ende Februar; 2. Halbjahr bis Mitte Oktober
- ANMELDUNG und FRAGEN:** Tel. 050 250 577214 oder
e-mail: Manuela.Fischer@bfg.gv.at

Mit sportlichen Grüßen
Mag. Manuela Fischer