



# Karate und Kobudo

## Anfängerkurs für Erwachsene/Jugendliche

Ab Montag den 17. März 2025

**Wo:** Wolfenbüttel, Sporthalle im „Theodor-Heuss-Gymnasium“

**Wann:** Beginn 20:15 Uhr

Mitzubringen sind lediglich Sportsachen und gute Laune. Trainiert wird barfuß.

Die weiteren Trainingseinheiten für Anfänger finden jeweils Montags 20:15 - 21:30 statt (außer in den Ferien)

Einstieg jederzeit möglich

Karate kennen viele, doch was ist Kobudo?

Kobudo ist Karate mit Waffen. Dabei ist es bereits eine alte Kampfkunst, bei der mit sogenannten Bauernwaffen trainiert wird. Am Anfang ist das ein einfacher Stock ca. 1m oder ein langer Stock von ca. 1,8m.

Ein paar Grundlagen vom Karate sind nötig, die lernt ihr natürlich auch bei uns. Ihr könnt entscheiden, ob ihr Kobudo, Karate oder beides trainieren möchtet. Einfach vorbeikommen und unverbindlich mitmachen. Das Training ist jedoch erst ab 14 Jahren geeignet.

**Weitere Infos:** Michael Gödecke 0178 230 8139 ab 16:00 Uhr  
karate@mtv-wolfenbuettel.de  
[www.mtv-wolfenbuettel.de](http://www.mtv-wolfenbuettel.de)