

Der optimale Sport fürs Leben

*macht fit
und hält jung*

Gesundheitsorientierte
Kampfkunst aus Okinawa
für Jung und Alt

Kinder Karate
hohe Schule
der Disziplin
Konzentration
Willensstärke
Selbstbewusstsein
Sicherheit

Kurse
für Neuanfänger

in **DEGGENDORF**
PLATTLING
PILSTING



Neues Ausbildungskonzept

Norbert Wiendl bietet nun eine neue Lehr und Lernmethodik basierend auf jahrzehntelangen Erfahrungen als hauptberuflicher Trainer an. Leichter lernen, effektiv anwenden. Vor allem für Kinder ist ein systematischer Aufbau und viel Erfahrung beim Vermitteln wichtig.

Die Karateschule Wiendl

**Umfangreiche Ausrüstung ~ vielseitige Trainingsmöglichkeiten ~
Respektvoller Umgang unter den Aktiven ~ beste Trainingsatmosphäre.**

Traditionelles Okinawa Karate

ist eine Bereicherung für Ihr Leben, fördert das seelische Gleichgewicht, Selbstdisziplin, Konzentration und Koordination im Einklang mit der Atmung. Beweglichkeit und Körperbeherrschung verbessert sich ständig.



Für Kinder und Jugendliche wirkt eine positive Entwicklung der Persönlichkeit, Disziplin, Geduld, Respekt. **Aber:** Nicht Karate an sich fördert die unworbenen Eigenschaften, sondern das gewußt wie, Erfahrung und Methode des Lehrers.

Effektive Selbstverteidigung

Stärkung des Selbstvertrauens Gelassenheit, Investieren in die eigene Sicherheit.



Im Kurs für Neuanfänger brauchen Sie

- etwas Überwindung, um zu uns zu kommen
- lockere Trainingskleidung (ohne Schuhe)
- etwas Geduld, auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt
- Sportliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich
- man braucht außerdem ein Gruppe und feste regelmäßige Termine.

**Alle Schnupperstunden sind kostenlos !
Trainingszeiten werden fortgeführt.**

Okinawa Kobudo

Waffenkampfkunst als Bewegungsschule. Mit verschiedenen Trainingswaffen die Erfahrung erweitern. Es kann zudem als leichtes Krafttraining dienen.



Kursbeginn in Deggendorf für alle Altersgruppen

Kinder Frühförderung ab 5 Jahre

Freitag, 5.11.2010, 15.30 - 16.25 Uhr Perlasbergerstr. 3

Selbstverteidigung für Mädchen ca. 10 bis 16 Jahre

Freitag, 05.11. 2010, 16.30 Uhr hier nur mit Anmeldung

Schüler Jugend, Mädchen und Jungs

Mittwoch, 03.11. 2010, 17.00 - 18.00 Uhr, Perlasbergerstr. 3

Für Erwachsene ab ca. 16 Jahre

Montag, 08.11. 19.15 - 20.45 Uhr, oder Freitag, Perlasbergerstr. 3

Für Erwachsene u. Ältere,

ob Sie mit 40, 50 oder über 77 Jahren beginnen spielt hier keine Rolle

Samstag, 30.10. u. 6.11. 2010, 16.00 Uhr, Perlasbergerstr. 3, auch mit Trainingskleidung

Ich zeige Ihnen, dass Sie keinsfalls zu alt sind, für gesundheitsorientiertes Okinawa Karate. Beweglichkeit und Reaktion erhalten, Haltung, Rückenschule, ist alles dabei. Der weitere Kursverlauf evtl. wochentags wird dort besprochen



Okinawa

eine jap. Insel mit hoher Anzahl an **über 100 Jähriger** und nicht wenige an 60 bis 80 Jährige die noch aktiv Karate trainieren.

Das können auch

Sie schaffen !

Deshalb wird bei uns **Alter gesucht !**

Wenn **Sie** Interesse haben, melden Sie sich bei mir.

in PLATTLING

Kinder ~ Jugend ~ Erwachsene

Kinder ab 5 bis ca. 9 Jahre 16.00 - 17.00 Uhr (später ist 17 Uhr möglich)

Dienstag 2.11.2010 Werkstr. 7, Parkplatz beim Fussgängerüberweg

Erwachsene auf Anfrage.

in PILSTING

Kinder ~ Jugend

Kinder ab 5 bis ca. 9 Jahre, Klostergasse 12, Gymnastikraum, hinterer Eingang.

Donnerstag 4.11.2010, 15.45 - 16.45 Uhr

Schüler ca. 10 bis 15 Jahre, Schulturnhalle Lindenstraße 1

Donnerstag 4.11.2010, 17.00 - 18.00 Uhr

Erwachsene auf Anfrage

Norbert Wiendl

5. Dan Okinawa Karate

2. Dan Okinawa Kobudo

begann 1978 beim TSV Deggendorf mit Judo und 1979 Karate. Er übernahm ab 1982 (neben anfangs asiatischen Gasttrainern) die Trainingsleitung und ist seit 1990 hauptberuflich Karatetrainer, 11 Jahre Kämpfer im Bayer. Landeskader sowie in der Bundesliga.

Durch jahrzehntelange Erfahrung im Aufbau von Kindern und Erwachsenen sowie die Treue zu harten Prinzipien

gewährleistet er eine besondere Klasse der traditionellen Kampfkunst.



Profitieren auch Sie von der vielseitigen Erfahrung



Erfolge

- 1998 - World Cup Sieger im Kumite-Freikampf in Atlanta USA
- 1998 - World Cup Sieger in Kobudo Bo-Kata in Atlanta USA
- 1992 - Silber - English international Karate Open - offene Klasse
- 1992 - Bronze - English international Karate Open - Mannschaft
- 1991 - Bronze - British Open in Birmingham + 80 kg
- 1991 - 1. Platz beim Internationalen Cup Donaueschingen
- 1993 - 1. Platz beim Internationalen Noris Cup
- 1994 - Bayerischer Meister - offene Klasse, 2. Platz Mannsch.
- 1992 - 1999 Bundesligakämpfer für Kempten und Nürnberg



www.Karate-Wiendl.de

Info Tel. 0991-30631
NWiendl@t-online.de