

## Ferienprogramm der Stadt Deggendorf Kurse für Schüler

### Traditionelles Okinawa Karate & Kobudo (Waffenkampfkunst)

am Fr. 20.08.2021, um 16.30 bis 18.00 Uhr.  
Ort, wird nach Anmeldung bekannt gegeben  
(evtl. Karateschule Wiendl, Perlasbergerstr. 3, 94469 Deggendorf)  
Mindestalter: ab 8 Jahre, Mädchen und Jungen. („Jünger geht nicht“!)



Kosten: Keine, Teilnehmer begrenzt.  
Kursleiter: Norbert Wiendl 6. Dan Okinawa Karate, 4. Dan Okinawa Kobudo  
Grundlagen des Okinawa Kobudo und Karate  
In dieser Schnupperstunde lernst du den Umgang mit den Sai-Gabeln ( zwei Kurzschwerter, haben keine scharfe Klinge) sowie mit dem Langstock aus dem Okinawa Kobudo (= Waffenkunst ). Zudem werden einfache Karatetechniken eintrainiert. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Anmeldung bis spätestens Montag 16.08.2021  
per e-mail an: [NWiendl@t-online.de](mailto:NWiendl@t-online.de)  
info Tel. 0991-30631 <http://www.karate-wiendl.de/>



=====

### Selbstverteidigung mit Karate

am Samstag 28.08.21, um 13.00 bis 14.30 Uhr.  
Ort, wird nach Anmeldung bekannt gegeben  
(evtl. Karateschule Wiendl, Perlasbergerstr. 3, 94469 Deggendorf)

ab 7 Jahre, Mädchen und Jungs  
Kosten: keine, Teilnehmer begrenzt. In Sportkleidung kommen.  
Kursleiter: Norbert Wiendl 6. Dan Okinawa Karate, 4. Dan Okinawa Kobudo

Anmeldung bis spätestens Montag 23.08.21  
per e-mail an: [NWiendl@t-online.de](mailto:NWiendl@t-online.de)  
info Tel. 0991-30631 <http://www.karate-wiendl.de/>



Grundlagen der Karate-Selbstverteidigung u. Freikampf  
In dieser Schnupperstunde bekommst Du einen Einblick über die praktischen Möglichkeiten der Selbstverteidigung. Es werden Techniken wie Abwehr, Ausweichen, Hand- und Fußtritt Übungen eintrainiert. Je nach Corona-Regeln, geht auch kontaktlos.

=====

### Sicher und stark mit Selbstverteidigung

am Freitag 03.09.21, um 16.30 bis 18.00 Uhr.  
Ort, wird nach Anmeldung bekannt gegeben  
(evtl. Karateschule Wiendl, Perlasbergerstr. 3, 94469 Deggendorf)

ab 7 Jahre, Mädchen und Jungs  
Kosten: keine, Teilnehmer begrenzt. In Sportkleidung kommen.  
Kursleiter: Norbert Wiendl 6. Dan Okinawa Karate, 4. Dan Okinawa Kobudo



Anmeldung bis spätestens Montag 30.08.21 per e-mail: [NWiendl@t-online.de](mailto:NWiendl@t-online.de)  
info Tel. 0991-30631 [www.katare-wiendl.de](http://www.katare-wiendl.de)

In dieser Schnupperstunde bekommst Du einen Einblick über die praktischen Möglichkeiten zur waffenlosen Selbstverteidigung. Es werden Techniken zur Abwehr und Befreiung aufgezeigt und eintrainiert. Je nach Corona-Regeln geht auch kontaktlos.