

# 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](http://www.Karate-Wiendl.de)

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