

# KARATE

MÜHLBACH



**TRAIN WITH THE BEST  
BECOME THE BEST**

**Trainingsbeginn: 10.09.2024**

**Kostenlose Probe-Trainingswochen  
im September für alle Interessierten!**



**ASV MÜHLBACH**





## **KARATE IST KAMPFSPORT**

Es werden Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessert.

## **KARATE IST KAMPFKUNST**

Werte wie Respekt und Fairness, Selbstvertrauen und die Entwicklung der Persönlichkeit sind zentrale Inhalte des Trainings.

[www.karate-muehlbach.it](http://www.karate-muehlbach.it)



## Trainingsgruppen

**Kinder** Jahrgänge 2017 – 2014

**Jugendliche** Jahrgänge 2014 – 2010

**Erwachsene** ab Jahrgang 2010

## Trainingszeiten

### Dienstag

17.15 - 18.25 Uhr Kumite-Training für Jugendliche

19.30 - 21.00 Uhr Kumite-Training für Erwachsene

### Mittwoch (Herz Jesu-Institut)

17.00 - 18.00 Uhr Karate Kids 2

### Donnerstag

18.15 - 19.45 Uhr Training für Wettkämpfer

### Freitag (September - Dezember 2024)

16.00 - 17.00 Uhr Karate Kids 1

17.00 - 18.00 Uhr Karate Kids 2

18.00 - 19.15 Uhr Kihon/Kata-Training für Jugendliche

19.30 - 21.00 Uhr Kihon/Kata-Training für Erwachsene

### Freitag (Jänner - Juni 2025)

15.00 - 16.00 Uhr Karate Kids 1

16.00 - 17.00 Uhr Karate Kids 2

17.00 - 18.15 Uhr Kihon/Kata-Training für Jugendliche

19.30 - 21.00 Uhr Kihon/Kata-Training für Erwachsene





# KARATE MÜHLBACH

Karate Mühlbach ist eine Sektion des ASV Mühlbach. Karate-Kurse werden in Mühlbach für Kinder, Jugendliche und Erwachsene angeboten. Trainiert wird in der Turnhalle vom „Graf Meinhard Haus“ (die zweite Kinder-Gruppe trainiert zusätzlich im Herz Jesu-Institut).

Einfach einmal ausprobieren – man hat nichts zu verlieren, kann aber viel gewinnen!

**Trainingsbeginn: 10.09.2024**

**Kostenlose Probe-Trainingswochen**  
im September für alle Interessierten!

**Informationen und Anmeldungen**

Trainer: **Martin Pezzei**

Tel. +39 339 174 12 91, [karate.muehlbach@gmail.com](mailto:karate.muehlbach@gmail.com)

[www.karate-muehlbach.it](http://www.karate-muehlbach.it)

