

## Jung bleiben mit Karate

---

Karate ist

- **Selbstverteidigung**
- Zuversicht
- Entschlossenheit

Karate-Do ist weiterhin besonders geeignet, den Körper und den Geist jung zu erhalten - besser als es die meisten Sportarten vermögen. Nicht nur, weil Jung und Alt zusammen trainiert, oder weil Sport den Körper generell jung erhält.

Karate-Do hat durch Kata und Kumite besondere Übungen, die es nur in Kampfkünsten gibt. Weiterhin ist Dehnfähigkeit eine immer wieder besonders trainierte Eigenschaft. Jeder merkt sehr bald: Ein beweglicher Körper führt zu einem beweglichen Geist.

## Mitgliedschaft

---

Probemonat kostenlos nach Vereinbarung

Angebote für

- Kinder ab 6 Jahre
- Jugend
- Erwachsene bis 50+

Trainingsorte:

- Trebbin-Lüdersdorf
- Berlin-Charlottenburg

Weitere Infos bitte telefonisch erfragen oder E-Mail senden

## Kontakte

---

Fon **0151 - 2537 6827**  
E-Mail [hans@kurtzweg.de](mailto:hans@kurtzweg.de) (Vorsitzender)

<https://o-nami.de>

## Mitgliedschaften in

---

Landessportbund Berlin e.V. (LSB)  
Deutscher Karateverband e.V. (DKV)  
Berliner Karateverband e.V. (BKV)

## Postadresse

---

Karateverein O-Nami e.V.  
c/o Hans Kurtzweg  
Zum Akazienhain 27  
14959 Trebbin

Eingetragener, gemeinnützige  
Amtsgericht Berlin-Charlottenburg: VR 21464 Nz

## Karateverein O-Nami e.V.

---

Verein für traditionelles Karate-Do  
Stilrichtung Shotokan und Koshinkan



**KARATEKA JUNG  
UND ALT**

Berlin-Wilmersdorf u. Trebbin-Lüdersdorf  
[Link im Kommentar](#)

## Wir über uns

---

„O-Nami“ heißt „große Welle“.

Mit "groß" sind die großen Arm- und Beinbewegungen gemeint, die für die Stilrichtung Shotokan typisch sind. Die Stärke am Ende einer Technik gefolgt von der Entspannung symbolisiert die "Welle".

Der Verein wurde im Januar 2002 gegründet. Die Mitglieder sind 6 Jahre bis über 80 Jahre alt. Der Anteil der Kinder und Jugendlichen liegt bei rund 65%.

Der Trainingsschwerpunkt bei den Kindern und Jugendlichen ist nicht so sehr die perfekte Technik, sondern die Verbesserung der physischen Eigenschaften und sozialem Verhalten.

Die Erwachsenen werden in allen körperlichen Eigenschaften, wie Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit und Raumorientierung etc. trainiert.

Wir trainieren Karate, Selbstverteidigung, Shotokan, Koshinkan, Goju-Ryu, Boxen, Kickboxen, Krav Maga.

Weiteres siehe: <https://o-nami.de>



Abbildung 2: Selbstverteidigung. Mädchen wehrt Angreifer ab.

## Trainingsplan

---

### Montag

Sybelstr. 2  
Berlin-Charlottenburg

Fortgeschrittene	17.15 - 18.00 Uhr
Erwachsene	18.00 - 19.30 Uhr
u. Jugend ca. ab 12 Jahre	

### Dienstag

Trebbin-Lüdersdorf  
Gemeindezentrum

Kinder (6-8 Jahre)	17.00 - 18.00 Uhr
Kinder (8-12 Jahre+)	18.00 - 19.00 Uhr
Jugend u. Erwachsene	19.00 - 20.30 Uhr
Fortgeschrittene	20.30 - 21.30 Uhr

### Freitag

Sybelstr. 2  
Berlin-Charlottenburg

Fortgeschrittene	17.15 - 18.00 Uhr
Erwachsene	18.00 - 19.30 Uhr
u. Jugend ca. ab 12 Jahre	

### Donnerstag u. Freitag

Trebbin-Lüdersdorf  
Gemeindezentrum

Fortgeschrittene	10.00 - 11.30 Uhr
------------------	-------------------

## Das Trainerteam

---

besteht aus bewährten Trainern. Jeder hat unterschiedliche Trainingsschwerpunkte. Zusammen rundet sich das Angebot dann ab:

- **Hans Kurtzweg** 6. DAN Karate-Do, Fachübungsleiter, Bundesprüfer, DOSB-Trainer, Stilrichtungsreferent, A-Prüfer bis 5. Dan
- **Michael Munzert** 4. Dan Karate über 30 Jahre Karate



Abbildung 1: Klein u. Groß trainieren zusammen