

Willkommen bei der Karateabteilung des OSC München e.V.!

Trainiere Shotokan Karate mit uns und entdecke eine neue Leidenschaft!

Unsere Karateabteilung richtet sich an alle, die ihre Gesundheit und Fitness mit Spaß verbessern möchten und eine unterstützende Gemeinschaft suchen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Kinder, Jugendliche oder Erwachsene – bei uns ist jeder willkommen!

Trainingszeiten und -ort:

- **Wann:** Jeden Mittwoch von 19:00 bis 20:00 Uhr
- **Wo:** Riesstraße, München

Über die Trainerin: Jessica Cordes, unsere erfahrene Trainerin, besitzt den 2. Dan im Shotokan Karate und ist sowohl C-Trainerin im Breitensport als auch im Leistungssport. Mit zusätzlichen Qualifikationen wie der Soundkarate- und Schulsportlizenz sowie als Kokoro Physical Instructor bringt sie ein umfassendes Wissen und viel Leidenschaft mit. Ihre jüngsten Wettkampferfolge umfassen den Titel der Vize Bayrischen Meisterin im Kumite (Masters, Ü35) und den 3. Platz in der Disziplin Kata (Masters, Ü35).

Philosophie und Werte: Shotokan Karate ist mehr als nur ein Sport – es ist eine Lebensphilosophie. Es fördert nicht nur körperliche Fitness und Selbstverteidigungsfähigkeiten, sondern auch Disziplin, Respekt und innere Stärke. Bei uns lernst du, wie du diese Werte in deinem Alltag integrieren kannst.

Probetraining: Interessierte sind herzlich eingeladen, an zwei kostenlosen Probetrainings teilzunehmen. Melde dich einfach per E-Mail an ulrikeweber@mnet-online.de an und starte dein Karate-Abenteuer!