



KARATE - Späteinsteigerkurs

Karate ist eine **traditionelle japanische Kampfkunst**, geeignet für Menschen jeden Alters. Für viele Menschen mit Lebenserfahrung werden Werte bedeutsamer, die zuvor nicht immer im Mittelpunkt standen. Besonders wertvoll werden Themen wie **Gemeinschaft, Gesundheit und Sicherheit**.

Karate ist ein **lebensbegleitender Sport**, der in jedem Alter begonnen und bis ins hohe Alter praktiziert werden kann, und gleichzeitig **körperliches und geistiges Wohlbefinden und Ausgeglichenheit** mit sich bringt.

Welche Vorteile bringt mir Karate?

Gemeinsam Neues erleben:

- Trainieren mit Gleichgesinnten gleicher Altersstufe
- Optimale Gruppen für individuelle Weiterentwicklung

Gesundheit fördern und stärken:

- Speziell auf das Lebensalter ausgerichtetes Training
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Optimal auch für Menschen, die noch nie Sport getrieben haben

Selbstbewusst behaupten können:

- Sensibilisierung für Gefahrensituationen
- Strategien zur souveränen Selbstbehauptung
- Übung von Abwehrhandlungen

Trainingsinfos

Beginn/Uhrzeit: Montag, 09. Mai 2016, 20:30 Uhr – 22:00 Uhr
Ort: Dojo an der Salzstr. 3, 32609 Hüllhorst (Horst's Höhe)
Ansprechpartner: Carsten Vogt (0176) 326 612 90
E-Mail: karate-huellhorst@gmx.de
Internet: www.karate-doj-huellhorst.jimdo.com



空
手
道

KARA (*Leere*)

TE (*Hand*)

DO (*Weg*)

