

Karate Dojo Überlingen

Fit mit 50 + Einsteigerkurs für Erwachsene ab 50 Jahren beim Karate Dojo Überlingen

Ab einem bestimmten Alter rücken andere Dingen in den Fokus der Betrachtung. Viele Menschen dieser Altersgruppe fragen sich vielleicht:

- wie ist es um meine körperliche Fitness bestellt ?
- wie gehe ich mit Gefahrensituationen um ?
- wo kann ich Gleichgesinnte treffen um Sport zu treiben, Spaß haben und mich austauschen ?

Der Jungbrunnen in Japan heißt Karate, weil dieser Sport von Menschen jeder Altersstufe ausgeübt werden kann um man sich damit bis ins hohe Alter fit halten kann. Nutzen auch Sie die vielen Aspekte von Karate ! Sie erleben und erlernen mit Gleichgesinnten Neues, treiben Sport und fördern somit Ihre Gesundheit, steigern die Konzentrationsfähigkeit und stärken Ihr Selbstbewusstsein.

Ein **Einsteigerkurs speziell für den Personenkreis 50 +** der von dem erfahrenen Trainer und Karateka Walter Schneider geleitet wird (60+), startet am

26. April 2013 im Karate Dojo Überlingen im Haus der Vereine (ehem. Telekom-Gebäude) Langgasse 5, 88662 Überlingen, und findet dann jeweils am Freitag von 18.30-19.45h statt.

Eine tolle Möglichkeit eine etwas andere Sportart zu erlernen die das mulmige Gefühl auf dem Weg nach Hause weniger werden lässt !

Neben der Steigerung körperlicher Fitness und Konzentration fördert Karate auch die Reaktion und Beweglichkeit. Und natürlich kommt auch der Spaß und die Geselligkeit nicht zu kurz !!!

Wir möchten Sie begeistern >>> für Karate !!!

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Trainiert wird barfuss in einfacher Sportkleidung. Wir freuen uns auf Sie.

Weitere Infos unter www.karate-dojou-ueberlingen.de