

Karate Dojo Überlingen mit neuen Anfängerkursen für jedes Alter

Mehr als nur Training

Nächste Woche star-

ten im **Karate Dojo**

Überlingen die Anfän-

gerkurse von für Kin-

der ab vier Jahre bis zu

Erwachsenen.

Beweglichkeit, Koordina-
tion, Konzentration, Kraft
und Ausdauer – das sind

alles Elemente, die im Karate geschult werden. Und ganz nebenbei geht es auch noch um Disziplin. Man kann also durchaus von einem ganzheitlichen Training sprechen, das sowohl Körper als auch Geist beansprucht.

Sport für jedes Alter

Allerdings müssen die Bewegungen von der Pike auf gelernt werden, damit sie auch sauber und korrekt ausgeführt werden. Der große Vorteil von Karate ist, dass es sich sowohl

für Kleinkinder als auch für Senioren im hohen Alter eignet und fit hält.

Training nach Altersstufe

Deshalb bietet das Karate Dojo Überlingen jedes Jahr Anfängerkurse an. Dieses Jahr sind sie sogar an Interessierte von nahezu jedem Alter gerichtet. Los geht es am Dienstag, 12. Oktober, um 17 Uhr mit dem Training für Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren. Jugendliche von 13 bis 16 Jahren sind am selben Tag von 19 Uhr

Karate Dojo Überlingen

Alle Informationen zu den Anfängerkursen und über das Karate Dojo gibt es im Internet unter:

karate-dojou-ueberlingen.de

bis 20 Uhr dran. Am Mittwoch, 13. Oktober, starten um 18 Uhr die Erwachsenen und die ganz Kleinen zwischen vier und sechs Jahren sind am Donnerstag, 14. Oktober, ab 15.30 Uhr



Im Karate Dojo Überlingen wird in der Regel mit Abstand und jeder Menge frischen Luft trainiert. Bild: Robert Keller

an der Reihe.

Neben dem sportlichen Aspekt geht es bei Karate aber auch um Disziplin, Selbstbewusstsein und das Erlernen von

Selbstverteidigungstechniken. Das Training ist auf einen längeren Zeitraum und auf ein ständiges Weiterentwickeln der Techniken angelegt. (rob)



Wir machen Karate! Wann kommst du?

www.karate-dojou-ueberlingen.de



Wir machen Karate! Wann kommst du?

www.karate-dojou-ueberlingen.de



Wir machen Karate! Wann kommst du?

www.karate-dojou-ueberlingen.de

KARATE DOJO ÜBERLINGEN
SEIT 1975

Neue Anfängerkurse
für Kinder **von 4-6 Jahren**
ab **Do, 14.10.21** von 15.30-16.30 Uhr
für Kinder **von 7-12 Jahren**
ab **Di, 12.10.21** von 17.00-18.00 Uhr

Karate Dojo Überlingen • Haus der Vereine • Langgasse 5
88662 Überlingen • dojoleiter@karate-dojou-ueberlingen.de

KARATE DOJO ÜBERLINGEN
SEIT 1975

Neue Anfängerkurse
für Erwachsene ab **Mi, 13.10.21**
von 18.00-19.30 Uhr

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir trainieren barfuß in einfacher Sportbekleidung, 3G erforderlich!

Karate Dojo Überlingen • Haus der Vereine • Langgasse 5
88662 Überlingen • dojoleiter@karate-dojou-ueberlingen.de

KARATE DOJO ÜBERLINGEN
SEIT 1975

Neue Anfängerkurse
für Jugendliche **von 12-16 Jahren**
ab **Di, 12.10.21** von 19.00-20.00 Uhr

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir trainieren barfuß in einfacher Sportbekleidung.

Karate Dojo Überlingen • Haus der Vereine • Langgasse 5
88662 Überlingen • dojoleiter@karate-dojou-ueberlingen.de