

Karate: Selbstverteidigung und Beweglichkeit

Karate macht Spaß und fit. Karate ist für Menschen jeden Alters und jeder Statur geeignet. Es fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit.

Selbstverteidigung

Karate - eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung - ist eine der beliebtesten Kampfsportarten überhaupt. Neben Schnelligkeit und Ausdauer, trainieren wir Geschicklichkeit und Gelassenheit. Muskelkraft und Körpergröße stehen nicht im Vordergrund. Wichtiger sind die einzelnen Techniken und die innere Ruhe, um bei einem Angriff angemessen handeln zu können. Gerade deshalb ist Karate-Selbstverteidigung für Frauen und Männer gleichermaßen interessant.

Gesundheit für Körper und Geist

Karate hat positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Durch das regelmäßige Training werden die Gesamtmuskulatur und das Kreislaufsystem gestärkt. Neben der Freude an Bewegung beim gemeinsamen Training, stellt das Arbeiten an der eigenen Persönlichkeit einen Wert dar. Wir entwickeln im Team und jeder für sich Konzentrationsfähigkeit und Koordination.

Selber mitmachen

Karate ermöglicht Anfängern und Fortgeschrittenen in allen Altersgruppen ein breites Betätigungsfeld. Durch diese Vielseitigkeit fördert Karate Beweglichkeit und Wohlbefinden. Unsere Trainingsgruppe besteht aus einer bunten Mischung von Menschen aller Altersstufen ab 18, mit und ohne Kampfsporterfahrung.



Kurse:

Jeden Dienstag von 20:00 bis 21:30 Uhr

Anfängerkurs

In der Sporthalle Oberschule

Ab 7. Mai samstags 14:00 bis 15:30 Uhr

Erwachsenenkurs

In der Sporthalle GS Vorbrück

