



Karate – Selbstverteidigung und Gesundheit

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 auch für Frauen besonders 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.

Auch deshalb empfiehlt die Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) Kampfkünste wie Karate für einen „Active Lifestyle“, also eine aktive Lebensweise.

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.

Komm beim nächsten Training zum Schnuppern vorbei.

Coming up next...

Was erwartet mich?

Anfängerkurs ab 18 Jahre

Wann geht es los?

22.09.2020

Wo findet das statt und um welche Uhrzeit?

**Turnhalle Oberschule
Walsrode (Ostdeutsche
Allee, 29644 Walsrode)**

**20:00-21:30 Uhr (jeden
Dienstag)**

Was benötige ich?

Bequeme Sportkleidung

Wo kann ich Fragen klären?

**shotokan.karate@tvjahn-
walsrode.de**