



Die Abteilung Karate des Chemnitzer Freizeit- & Wohngebietsportvereins bietet einen Einsteigerkurs

„Karate für Ältere“ an.

Was kann Karate für Sie bringen:

Karate ist ein Ganzkörpersport, bei dem alle Muskelgruppen und Gelenke in Ihrer Beweglichkeit positiv beeinflusst werden. Das Herz-

Kreislaufsystem erfährt ebenso eine wohltuende Bewegungstherapie wie Geist und Nerven.

Mit Karatetraining kann man wirksam verschiedene Krankheiten wie zum Beispiel Bluthochdruck, Osteoporose, Diabetes vorbeugen bzw. deren Verlauf positiv beeinflussen. Sie verbessern mit dem Training Konzentration, Beweglichkeit, Kraft und Reaktionsvermögen, das Gleichgewicht für Alltagsbewegungen sowie Ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Neben Spaß und Geselligkeit bieten wir körperliches Wohlbefinden und weniger Rückenschmerzen - falls vorhanden.

Selbstverständlich ist Karate eine Kampfsportart und wir werden auf jeden Fall auch Selbstverteidigung trainieren.

Wenn Sie interessiert sind, melden Sie sich bitte bei uns.

Wann: Jeden Dienstag ab dem 04.04.2017 in der Zeit von 19.00 bis 20.30 Uhr.

Wo: Trainingsstätte „Bushido“ Chemnitz auf der Straße Usti nad Labem 42 in 09119 Chemnitz

Trainer: Dr. Christian Schmidt, 1.Dan Judo, 4.Dan SOK,
Gesundheitstrainer Karate