

Koshinkan Karate ist eine konsequente Fortführung der traditionellen Karate-Stilrichtungen hin zu einem zeitgemäßen, praxis- und zukunftsorientierten Karate.

## Karate-Schnupperkurs für Erwachsene Späteinsteiger + Wiedereinsteiger

Neben dem Aspekt der Selbstverteidigung steht die Gesundheitsförderung an oberster Stelle. Gleichgewicht, Koordination, mentale Stärke, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen werden durch regelmäßiges Karatetraining gefördert und ausgebaut.

Übungen, die speziell mit Blick auf die Besonderheiten des Alters entwickelt wurden (z.B. rückschonende Gymnastik, effektive Selbstverteidigungstechniken, die oftmals verringerte Dehnfähigkeiten der Sehnen und Muskeln berücksichtigen etc. Selbstdisziplin, Konzentration, Meditation, Koordination, Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Atmung

Unter diesem Aspekt bietet Karate Bushido Völklingen einen neuen  
Karate - Schnupperkurs für Erwachsene an.

**Beginn: ab Mittwoch, 29. Januar von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr**

**Ort:** TVV-Sportzentrum, Stadionstr. 16 b 66333 Völklingen (neben der TVV-Faustballanlage)

Bitte um eine Voranmeldung unter [martin.bietzer@karate-vk.de](mailto:martin.bietzer@karate-vk.de)

Infos bei Frank Simon 0152 02763 671 oder Martin Bietzer 0175 5881 236



[www.karate-vk.de](http://www.karate-vk.de)

