



Karate

Neuer Anfängerkurs

Für Erwachsene
und Jugendliche ab 14 Jahren

Wo: **Turnhalle, Grundschule Iggelheim**

Wann: **ab 8. September 2025**

Trainingszeiten: **Montag und Donnerstag**

18:30 – 20:00 Uhr

Kondition und Beweglichkeit verbessern

Selbstbewusstsein steigern

Selbstverteidigung lernen

Informationen jederzeit im Training oder bei:

Marianne Schmid-Gehring Mail: marianne.schmidgehring@vt-boehl.de

Tel. 06324-6098

Axel Becker Mail: axel.becker@vt-boehl.de

Tel. 06324-6125

<https://vt-boehl.de/>

Siehe Rückseite ➔



In jedem Alter: Drei Gründe für Karate als optimale Wahl

Ab einem gewissen Alter eröffnen sich im Leben neue Herausforderungen. Für viele Menschen mit Lebenserfahrung werden Werte bedeutsamer, die zuvor nicht immer im Mittelpunkt standen. Besonders wertvoll werden Themen wie:

- Gemeinschaft,
- Gesundheit und
- Sicherheit

Vielleicht entstehen auch bei Dir Fragen wie: Was kann ich tun, um meine körperliche und seelische Fitness zu verbessern? Wie kann ich lernen, mit Gefahrensituationen im Alltag umzugehen? Wo kann ich mit anderen Gleichgesinnten gemeinsam und mit Spaß trainieren?

In Japan wurde die Antwort auf diese Fragen bereits vor langer Zeit gefunden. Der Jungbrunnen heißt dort: Karate. Menschen jeder Altersstufe betreiben diese Sportart, um sich fit bis in das hohe Alter zu halten. Auch in Deutschland entdecken immer mehr Menschen diese Sportart für sich. Nutzen auch Du die Vielseitigkeit des Karate!

Die drei Vorteile des Karate für Dich.

Gemeinsam Neues erleben

- Trainieren mit Gleichgesinnten in gleicher Altersstufe
- Optimale Gruppengrößen sorgen für individuelle Weiterentwicklung
- Geselligkeit und Freude bei gemeinsamen Aktivitäten

Gesundheit fördern und stärken

- Speziell auf das Lebensalter ausgerichtete Trainingskonzepte
- Optimal auch für Menschen, die noch nie Sport getrieben haben
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Karate ist wirksam als Prophylaxe bei einer Vielzahl altersbedingter Erkrankungen, z. B.
- Diabetes Mellitus Typ 2
- Hoher Blutdruck
- Osteoporose

Sich selbstbewusst behaupten können

- Sensibilisierung für Gefahrensituation
- Strategien zur souveränen Selbstbehauptung
- Übung von Abwehrhandlungen

Das Training erfolgt durch lizenzierte Trainer und Trainerinnen des DKV (Deutscher Karate Verband). Der DKV ist der einzige Fachverband für Karate in Deutschland, der von der Bundesregierung anerkannt ist.

Willkommen in der Karate-Familie!

