

B2504580 Gesund und fit durch Karate - ein Kurs für Menschen ab 50 Jahren

Beginn	Freitag, 28.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	31,00 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Sabine Stein
Kursort	, Carola Lob Weg (neben Feuerwehr), 51789 Lindlar

Beim Jukuren-Karate geht es weniger um das "gegeneinander Kämpfen" als um das Erlernen von Bewegungsabläufen und Körperbeherrschung.

So auch in diesem Kurs für (Wieder-)Einsteigerinnen und -Einsteiger ab 50 Jahren. Wenn Sie sich schon lange für Kampfkünste interessieren, fasziniert sind von den Formen und Techniken, dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, Karate kennenzulernen - und ein bisschen mehr über sich selbst zu erfahren.

Die Einheiten sind speziell auf Menschen ab 50 Jahren zugeschnitten. Durch das Training steigern Sie Ihre Reaktions- und Bewegungsfähigkeit, Ihre Koordination, Kraft und Ausdauer. Spannung und Entspannung, Atmung und Technik werden geübt und konditioniert. Am Schlagpolster üben wir Tritte und Schläge, so dass alle Teilnehmenden auch in Notwehrsituationen Maßnahmen zur Verteidigung ergreifen können. Das Training steigert Selbstbewusstsein, Körperkontrolle, Koordination, Kraft und Ausdauer und wird von einem lizenzierten Karate-Trainer angeleitet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.11.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Lindlar, Kaizen - Verein für Kampfkunst e.V.
12.12.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Lindlar, Kaizen - Verein für Kampfkunst e.V.