



JUKUREN

(Lebens-) Erfahrene, die als Anfänger ins Karate einsteigen möchten

Sie sind in ihrer zweiten Lebenshälfte und möchten sich sportlich betätigen? Wie wäre es mit Karate-Do??

Was bringt mir das?

Neben den Vorteilen des Sports wie

- Mobilität, Fitness und Stressabbau,
- bessere mentale/körperliche Gesundheit,
- gesteigerte Zufriedenheit und Glück

bietet **Jukuren-Karate-Do** insbesondere

- ein Training in der Gruppe bei **individueller** Entwicklungsmöglichkeit
- gesteigerte Körperwahrnehmung
- mehr Selbstsicherheit
- bessere motorische/kognitive Fähigkeiten
- Schulung des Gleichgewichts
- Muskelerhalt und Muskelaufbau
- Kenntnisse der Selbstverteidigung
- Lebensphilosophie: „Mensch werden/bleiben“*

Bei diesem Training steht die persönliche Entwicklung ohne Leistungsdruck sowie lebenslange bestmögliche Gesundheit und Fitness im Vordergrund.

* Zitat: Fritz Nöpel, Hanshi, 10. Dan Goju-Ryu Yuishinkan († 2020)

Gibt es weitere Neueinsteiger?

Es hat soeben ein Neueinsteigertraining begonnen. Sie können sofort mit einsteigen!

Bitte vorab unter

E-Mail: neu@tva-karate.de oder

Tel.: **0231/2175604**

Kontakt aufnehmen - DANKE!

Das Training findet statt:

Wann? Freitag: 19.45 - 21.15 Uhr

Wo? Turnhalle der Hellweg-Grundschule
Am Petersheck 9, Dortmund-Asseln

Was muss ich mitbringen:

- gute Laune
- sportliche Kleidung ohne Schuhe
- eine OP- oder FFP-2 Maske
- 2G+ Nachweis

*Wir freuen uns auf Sie!
Uwe und Simone*