

Karate Großauheim e.V.

Training 60+

- Karate kennt kein Alter -

Jetzt starten!

Sie trainieren mit Gleichgesinnten in der gleichen Altersstufe
Speziell auf das Lebensalter ausgerichtete Trainingskonzepte
Inklusive Strategien zur souveränen Selbstbehauptung



Warum Karate im Alter:

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Geselligkeit und Freude bei gemeinsamen Aktivitäten
- Karate ist wirksam als Prophylaxe zum Beispiel bei Diabetes Mellitus Typ 2 oder hohem Blutdruck
- Sich selbstbewusst behaupten können

Kursstart: 29. April 2025 ab 18:30 (Dauer jeweils 90 Minuten)

Ort: Limeschule in Großauheim (Alter Kahler Weg 1)

Kosten: 50€ für den kompletten Kurs (8x dienstags)

Weitere Informationen unter 06181/571618 (Norbert Sonnek)
oder per Email: info@karate-grossauheim.de

www.karate-grossauheim.de

