Karate Kurs Frauen /Männer 40+und älter für Anfänger und Wiedereinsteiger

Im Karate Sport können Menschen jeden Alters – in subjektiver Einschätzung und objektiver Messung- Fähigkeiten auf der physischen als auch psychischen Ebene entwickeln, so z.B. Kraft, Gleichgewicht, Selbstwertgefühl und soziale Kompetenz.

Karate ein sportlicher Weg, auf dem sie ihre Persönlichkeit entfalten, Gemeinschaft pflegen und ihre Vitalität erhalten oder verbessern können.

Karate speziell ü40 für Menschen welche gerade in der heutigen Zeit, in der der Alltag vom Stress des Berufslebens, der unter Umständen „Langweile" im Rentenstand, dem entstehenden Frust von permanenten bedrückenden Weltnachrichten beherrscht, bietet Karate die Möglichkeit, Ruhe, Zufriedenheit, Kraft und sich selbst zu finden, wiederentdecken

Körperliche Einschränkungen wie Steifheit, abnehmende Körperkraft und Gelenkigkeit, mangelnde Fitness oder einsetzende „Alterswehwehchen" sollen kein Hindernis für das Erlernen und Ausüben von Karate sein, im Gegenteil, der Ansporn um diese Umstände gegenzusteuern.

Die Erfahrung zeigt, dass viele Gelenk und muskuläre Beschwerden gelindert, verbessert werden können, da es im Karate keine einseitige Belastung gibt, es wird immer der ganze Körper kontrolliert und belastet.

Im Karate wird das Körpergefühl, die gesamte Motorik, der Gleichgewichtssinn als auch die körperliche und geistige Reaktionsfähigkeit geschult und gestärkt.

Gerade ältere Menschen können so geübt, die Sicherheit der eigenen, verlorene oder eingeschränkte Motorik wiederfinden, somit ihr Selbstwertgefühl steigern.

Die Kursleitung erfolgt durch unseren langjährig erfahrenen, lizenzierten Trainer Rolf Heuser 2. DAN.

Der Trainingsablauf: Zunächst melden sie sich für die Dauer des Anfängerkurses an, und können zwei Schnuppereinheiten einfach mitmachen, danach die reguläre Anmeldung zum Kurs. Die Gebühr hierfür wird beim Vereinsbeitritt nach Kursablauf, angerechnet.

Das Training: In lockerer Kleidung (Jogging o.ä.) kollegialer Atmosphäre. Nach überleitender Aufwärm und Vorstellung Runde, lernen sie die ersten Karate Techniken kennen.

Oberstes Gebot im Karate ist die Sicherheit des Partners beim Training und den Übungen.

Im direkten Partner Training, erfolgt niemals ein Kontakt zum Kopf, Angriff als auch Abwehr Techniken werden stets kontrolliert ausgeführt, so dass Sie keine Bedenken bezüglich auftretender Verletzungen haben müssen.

Beim Erlenen und Trainieren der Selbstverteidigung, entsprechen die Karate Techniken, einer effektiven Auswahl welche, der Zielgruppe angepasst werden.

Im Karate Dojo – Trainingsraum, spielen Geschlecht, Orientierung oder Herkunft, keine Rolle wir begegnen uns auf Augenhöhe und Respekt füreinander.