



BEWEG DICH GESUND

Wir bieten ab den 17. Mai einen neuen Einsteigerkurs "Karate Ü30" an. Sport unter Gleichgesinnten erleichtert den Einstieg, ganz egal, ob man 30, 40, 50 Jahre oder älter ist. Dies gilt genauso für den Karatesport. Schon seit Jahrhunderten beweist die fernöstliche Kampfkunst, dass bis ins hohe Alter hinein, Aktivität und Bewegung die Garanten für Vitalität und Gesundheit sind. Darüber hinaus bietet Karate eine ideale Form, vielseitig und abwechslungsreich den eigenen Körper zu fordern und somit positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden zu nehmen.

Ziel und Inhalt des Kurses ist das Erlernen einer vorbeugenden, gesundheitsfördernden Bewegungsaktivität des ganzen Körpers, wobei die Stärkung des Herz-Kreislauf -Systems, die Fettverbrennung sowie die Verbesserung des Wohlbefindens im Vordergrund stehen. Regelmäßige Trainingsinhalte z.B. zur Rückenschule, Flexibilisierung des gesamten Bewegungsapparates, Dehnungspraktiken, Kräftigung und Selbstverteidigung sind Bestandteil des Trainings.

Wann: 17.05.2011

Wo: Turnhalle der GHS Am Römerkastell Graurheindorfer Str. 80 53111 Bonn

Zeit: Dienstag 20.00 Uhr – 22.00 Uhr

Mitzubringen sind eine Jogging oder Turnhose

Um sich zunächst ein Bild von dieser Sportart machen zu können, hat jeder die Möglichkeit an 4 Trainingseinheiten kostenlos teilzunehmen.

Kontakt und Anmeldung:

**Said Jamchi
Tel : 01631988820**

**email: Jamchi@web.de
info@karate.scfortunabonn.de**