



Sprechen Sie mit uns über Ihren Einstieg:

Beratung

Rufen Sie uns an oder kommen Sie direkt in einen Verein

Internet

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: www.karate.de

Probetraining

Vereinbaren Sie einen Termin zu einem kostenlosen Probetraining in einem unserer 2300 Vereine



gestaltung: www.farbschmiede.de



KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND

www.karate.de

Am Wiesenbusch 15 · 45966 Gladbeck



Fit mit 50+



Sport über 50? Drei Gründe für Karate als optimale Wahl

Ab einem gewissen Alter eröffnen sich im Leben neue Herausforderungen. Für viele Menschen mit Lebenserfahrung werden Werte bedeutsamer, die zuvor nicht immer im Mittelpunkt standen. Besonders wertvoll werden Themen wie:

- **Gemeinschaft,**
- **Gesundheit und**
- **Sicherheit**

Vielleicht entstehen auch bei Ihnen Fragen wie: Was kann ich tun, um meine körperliche und seelische Fitness zu verbessern? Wie kann ich lernen, mit Gefahrensituationen im Alltag umzugehen? Wo kann ich mit anderen Gleichgesinnten gemeinsam und mit Spaß trainieren?

In Japan wurde die Antwort auf diese Fragen bereits vor langer Zeit gefunden. Der Jungbrunnen heißt dort: Karate. Menschen jeder Altersstufe betreiben diese Sportart, um sich fit bis in das hohe Alter zu halten. Auch in Deutschland entdecken immer mehr Menschen über 50 diese Sportart für sich. Nutzen auch Sie die Vielseitigkeit des Karate!

Die drei Vorteile des Karate für Sie.

Gemeinsam Neues erleben

- Sie trainieren mit Gleichgesinnten in gleicher Altersstufe
- Optimale Gruppengrößen sorgen für individuelle Weiterentwicklung
- Geselligkeit und Freude bei gemeinsamen Aktivitäten

Gesundheit fördern und stärken

- Speziell auf das Lebensalter ausgerichtete Trainingskonzepte
- Optimal auch für Menschen, die noch nie Sport getrieben haben
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Karate ist wirksam als Prophylaxe bei einer Vielzahl altersbedingter Erkrankungen, z. B.
- Diabetes Mellitus Typ 2
- Hoher Blutdruck
- Osteoporose

Sich selbstbewusst behaupten können

- Sensibilisierung für Gefahrensituation
- Strategien zur souveränen Selbstbehauptung
- Übung von Abwehrhandlungen

Das Training erfolgt durch lizenzierte Trainer und Trainerinnen des DKV (Deutscher Karate Verband). Der DKV ist der einzige Fachverband für Karate in Deutschland, der von der Bundesregierung anerkannt ist.

*Willkommen in der
Karate-Familie!*

