



1. Karate Dojo Altenstadt e.V.

# KARATE-KURS 50+

**Wir starten in Epfach erstmals einen Karate-Kurs für Männer und Frauen ab 50.**

In dieser Gruppe steht weniger der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern viel mehr die positive Wirkung des Karate-Trainings auf die körperliche und geistige Gesundheit.

## **Karate 50+ steht für:**

- + körperliche und geistige Fitness
- + Erhaltung der Beweglichkeit
- + Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit
- + Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- + Steigerung des Selbstwertgefühls
- + Sturzprophylaxe



Kursbeginn:

**24. September 2015**

Kursende:

**10. Dezember 2015**

Trainingszeit:

**Donnerstag, 17:30–18:30 Uhr**

Trainingsort:

**Epfach, Haus der Vereine**

*Um rechtzeitige Anmeldung  
wird gebeten.*

Infos und Anmeldung unter:

**1. Karate Dojo Altenstadt e.V. / Obb.**

**☎ 0157-34368767**

**🌐 [www.karate-dojo-altenstadt.de](http://www.karate-dojo-altenstadt.de)**

**oder in der Halle vor Ort zu den Trainingszeiten**

