

## Neuer Anfängerkurs im Karatedojo Neunkirchen für Erwachsene und Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

Aktuelle Studien belegen es: Sport kann den Alterungsprozess verlangsamen, und zwar egal wann man damit beginnt. Also ganz gleich ob Sie 30, 40, 50, 60 oder gar 70 sind, wenn Sie jetzt (!!!) damit anfangen regelmäßig Sport zu treiben, können Sie das Herz stärken und ebenso die gesamte Muskulatur.

Es ist erschreckend, aber ab einem Alter von 30 beginnt bereits der Muskelabbau! Tut man nichts dagegen, verschlimmern sich Gelenk- und Kreislaufprobleme und ab 50 Jahren kann sich kaum noch jemand aufrufen mit Sport überhaupt anzufangen. Das rächt sich spätestens im Alter, denn fehlende Muskulatur führt z.B. leichter zu Knochenbrüchen. Das Herz, bekanntermaßen einer der wichtigsten Muskeln im Körper, sollte auch regelmäßig gestärkt werden, sonst versagt es vielleicht vorzeitig seinen Dienst.

All dies kann einem Sorgen machen, aber die gute Nachricht ist: Man kann selbst etwas dagegen tun!

Wenn Sie ab jetzt regelmäßig Shotokan Karate trainieren, wird:

- der Herzmuskel gestärkt
- der Kreislauf angekurbelt und stabilisiert
- die Zellstruktur des Körpers verjüngt
- die Koordination und Beweglichkeit verbessert
- die Konzentrationsfähigkeit gefördert
- die geistige Ausgeglichenheit begünstigt

Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder speziellen Fähigkeiten, jeder trainiert auf dem Niveau den sein Körper zulässt und ab da leiten wir Sie an sich individuell weiterzuentwickeln. Kinder ab 10 Jahren dürfen den Kurs zusammen mit ihren Eltern besuchen. Also beginnen Sie jetzt und besuchen Sie eine kostenlose Probestunde.

Wann: Kursbeginn ist am Freitag, den 19.10.2018, um 19-20 Uhr.

Wie oft: Der Kurs findet 1x wöchentlich statt.

Wo: Im Karatedojo Neunkirchen, Lutherstr. 2 (in der Sporthalle der Gemeinschaftsschule Neunkirchen-Stadtmitte)

Was brauche ich: Sportsachen, in denen man sich gut bewegen kann.