



Die Abteilung Karate des Chemnitzer Freizeit- & Wohngebietssportvereins bietet einen Kurs „**Gesundheitssport Karate**“ an.

Was kann Karate für Sie bringen:

Karate ist ein Ganzkörpersport, bei dem alle Muskelgruppen und Gelenke in Ihrer Beweglichkeit positiv beeinflusst werden. Das Herz-Kreislaufsystem erfährt eine wohltuende Bewegungstherapie. Durch Bewegungsübungen können Konzentration und Denkleistung gesteigert werden.

Mit Karatetraining kann man wirksam verschiedene Krankheiten wie beispielsweise Bluthochdruck, Osteoporose, Diabetes vorbeugen bzw. deren Verlauf positiv beeinflussen. Sie verbessern mit dem Training Beweglichkeit, Kraft, Reaktions- und Koordinationsvermögen, das Gleichgewicht für Alltagsbewegungen sowie Ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Neben Spaß und Geselligkeit bieten wir körperliches Wohlbefinden und weniger Rückenschmerzen - falls vorhanden.

Selbstverständlich ist Karate eine Kampfsportart und wir werden - bei Interesse - auch Selbstverteidigung trainieren.

**Wenn Sie interessiert sind, melden Sie sich bitte bei uns.**

Wann: Jeden Dienstag in der Zeit von 19.00 bis 20.30 Uhr.

Wo: Trainingsstätte „Bushido“ Chemnitz auf der Straße Ustinad Labem 42 in 09119 Chemnitz

Trainer: Dr. Christian Schmidt, 1.Dan Judo, 4.Dan SOK,  
Gesundheitstrainer Karate