



## **NEUER** Einsteigerkurs für Erwachsene

**28. August bis 30. Oktober 2025**

Karate ist nicht nur eine Kampfkunst, sondern auch eine außergewöhnliche Methode zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens.

[www.budo-karate-grossauheim.de](http://www.budo-karate-grossauheim.de)

# Lust auf was Neues?

Dann probier doch mal **Karate** und komm zu unserem  
**Einsteigerkurs für Erwachsene** ab dem **28. August 2025**

**Karate ist nicht nur eine Kampfkunst, sondern auch eine außergewöhnliche Methode zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens.**

- **Verbesserte körperliche Fitness:** Karate-Training umfasst Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination.
- **Stressabbau:** Karate fördert die Konzentration und Selbstbeherrschung. Dies hilft, Stress abzubauen und emotionale Ausgeglichenheit zu entwickeln.
- **Gewichtsmangement:** Da Karate ein intensives Training ist, kann es dazu beitragen, Kalorien zu verbrennen und somit beim Gewichtsmanagement zu unterstützen.
- **Verbesserte Koordination:** Die Bewegungen und Techniken im Karate erfordern eine präzise Koordination von Körper und Geist.
- **Selbstverteidigung:** Karate lehrt nicht nur, wie man sich in Gefahrensituationen verteidigt, sondern auch, wie man Konflikte vermeidet.
- **Soziale Interaktion:** Karate-Klassen bieten eine großartige Gelegenheit, neue Freundschaften zu schließen und Teil einer Gemeinschaft mit ähnlichen Interessen zu werden.
- **Lebensqualität:** Die Kombination aus körperlicher Fitness, mentaler Disziplin und Selbstvertrauen kann die Lebensqualität erheblich steigern.
- **Karate** ist für Menschen jeden Alters geeignet ist. Ob jung oder alt, jeder kann von den gesundheitsfördernden Aspekten dieser Kampfkunst profitieren.

Unser **Einsteigerkurs** startet am **28. August** und geht bis zum **30. Oktober 2025** in der Rochushalle ( Rochusstraße 33 ) in Großauheim.

Das Training ist immer Donnerstags von 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr.

Mitmachen kann jeder ab 13 Jahren.

Du brauchst nur Sportbekleidung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Kosten für den kompletten Kurs betragen 60€.



**Noch Fragen? Einfach anrufen oder mailen:**

Benjamin Pötschick Tel.: 0172 6 58 79 32

E-Mail: [mail@budo-karate-grossauheim.de](mailto:mail@budo-karate-grossauheim.de)

[www.budo-karate-grossauheim.de](http://www.budo-karate-grossauheim.de)