

## Erfolgreich abgeschlossener Karateanfängerkurs beim Karate-Dojo Bushido Hannover e.V. ([www.karate-hannover.de](http://www.karate-hannover.de))

Kurz vor der Sommerpause hatten acht neue Mitglieder des Karate Vereins Bushido e.V. erstmals die Gelegenheit, sich bei einem Lehrgang durch eine Gürtelprüfung auszuzeichnen.



Karate kann Mann/Frau ab jedem Alter praktizieren. In unserem Verein trainieren aktiv Mitglieder in unterschiedlichen Gruppen zwischen 6 bis 65 Jahren.

Mit dem erfolgreichen Abschluss des letzten Anfängerkurses startet nun ein neuer Kurs.

Er ist für Erwachsene Einsteiger konzipiert, die Spaß an Bewegung haben und vielleicht einmal etwas Neues ausprobieren wollen. Körperliche Höchstleistungen oder artistische Beweglichkeit werden nicht erwartet. In dieser Altersgruppe steht das Erlernen neuer und vielleicht auch ungewohnter Bewegungsabläufe im Vordergrund.

Gerade für Menschen, die lange keinen Sport mehr betrieben haben, ist eine gelenk- und rücken-schonende Gymnastik wichtig. Die langsame und kräftigende Muskelerwärmung und Dehnung nimmt daher im Training einen entsprechenden Raum ein.

### Wann geht es los?

Der Kurs beginnt am Donnerstag, den 10.09.2009 von 18.00 – 19.30 Uhr in der Grundschule Lindener Markt in der Gymnastikhalle.

Ein Einstieg ist auch später möglich.

### Noch Fragen?

Ruft einfach an:

Claudia Kalkenings 0171 5410575

mail: [ckalkenings@aol.com](mailto:ckalkenings@aol.com)

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