



Schon jetzt trainieren einige Senioren bei „RuhrDojo“ mit.

Foto: RuhrDojo

Anfängerkurs: „Oldies“ lassen die Fäuste fliegen!

„Ruhr Dojo“ bietet in Kray Sportliches für die Generation „50 +“

Im Karateverein RuhrDojo in Kray beginnt am Freitag, 11. Januar, ein zehnwöchiger Anfängerkurs „Karate 50+“.

„Wir erhalten viele Anfragen von Interessenten in dieser Altersgruppe, die etwas Neues beginnen möchten, jedoch den ersten Schritt scheuen“, erklärt Cheftrainer Wolfgang Henkel.

In das Training fließen altersspezifische Gesundheitsaspekte ein. Das Konzept wird vom Deutschen Karate

Verband (DKV) wissenschaftlich begleitet. Wenn das Interesse da ist, kann aus dem Kurs auch eine feste Gruppe werden.

Was bringt Karate?: „Karate ist für mich wie ein Jungbrunnen. Mein Körper wird optimal gefordert“, so Jürgen Schulz. „Durch Karate bleibe ich fit. Es ist eine durchdachte Kampfkunst, die den ganzen Körper aktiviert. Meine koordinativen Fähigkeiten haben sich wesentlich

verbessert und ich bleibe geistig frisch“, berichtet auch Heinrich Krawinkel.

„Ich werde sicherer. Viele denken, wenn man älter ist, kann man sich nicht mehr wehren. Da ich Taxi fahre, gibt mir das Karatetraining Sicherheit“, stellt Bodo Thiel die Vorzüge heraus. Trainiert wird freitags um 17 Uhr in den Räumen an der Hubertstraße 264. Weitere Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung unter Tel.: 55 77 99.