

## SIE BESTIMMEN MIT!

In unseren Kursen 60+ fordern Sie sich selber so stark wie nötig und überfordern sich so wenig wie möglich. Gemeinsam nehmen wir Rücksicht auf Ihre ganz persönliche körperliche und seelische Verfassung. Unser Ziel ist es, Ihnen Kraft und Energie für den Alltag mitzugeben.

Gerhard Grafoner, Sportdirektor von KARATE VORARLBERG steht Ihnen für Fragen zum Senioren-Kursprogramm gerne zur Verfügung und freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter:

Tel. +43 664 4925545  
gerhard.grafoner@karatevorarlberg.at



# Mit Schwung *ins aktive Alter*



**KARATE VORARLBERG**  
Margarethendamm 150  
A-6971 Hard  
office@karatevorarlberg.at  
www.karatevorarlberg.at



## DAS TUN, WAS ZUFRIEDEN MACHT

Je älter wir werden, umso mehr werden uns die körperlichen und geistigen Grenzen des Menschseins bewusst. Das ist nicht immer einfach zu akzeptieren. Wir von KARATE VORARLBERG laden Sie ein, das Älterwerden als .... (je nach Headline) zu betrachten. Wir sind vielleicht nicht mehr ganz so beweglich in den Gelenken und im Kopf, dafür verfügen wir über einen reichen Erfahrungsschatz, der uns zu teamfähigen und respektvollen Mitmenschen macht. Begeisterungsfähigkeit und Zielstrebigkeit hören mit dem Älterwerden nicht auf – tun Sie sich Gutes, bleiben Sie aktiv und begrüßen Sie mit uns das Alter auf genussvolle Art und Weise.



---

*Fürchte dich nicht  
vor dem langsamen Vorwärtsgen,  
fürchte dich nur  
vor dem Stehenbleiben.*

CHINESISCHE WEISHEIT

---

## MEIN KARATE

Ziel des modernen Karatesportes ist, Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu erzeugen. Mit meinkarate haben wir ein Bewegungsprogramm entwickelt, das mithilfe einfach zu lernender Bewegungsabläufe die Gedächtnisleistung verbessert, Sie körperlich fit hält und glücklich stimmt.



### GUT FÜR DEN KÖRPER

Das Karatetraining als ganzheitliche Bewegungsform wirkt sich positiv auf den Kreislauf, die Atmung, den Stoffwechsel und die Verdauung aus. Nebst der Stimulation der inneren Organe werden Beweglichkeit, Koordinations- und Reaktionsvermögen sowie der gesamte Gesundheitszustand verbessert.



### GUT FÜR DEN KOPF

Das Karatetraining stellt gleichzeitig motorische und kognitive Anforderungen. Die einfach zu lernenden und doch komplexen Bewegungsabläufe steigern die geistige Leistungsfähigkeit.



### GUT FÜR DIE SEELE

Wir nehmen uns Zeit, individuell auf unsere Teilnehmenden einzugehen. Sie spüren am besten, was und wie viel Ihnen gut tut. Eine gute Wahrnehmung des eigenen Körpers stärkt das Selbstvertrauen. Geteilte Freude an der Bewegung erhellt Ihre Stimmung nachhaltig.