

Fachstelle Leben im Alter – SeniorenWegweiser VS

Sie haben noch Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an die Fachstelle Leben im Alter. Wir sind gerne für Sie da und informieren und beraten Sie!

Fachstelle Leben im Alter

Rietstraße 8, 78050 Villingen-Schwenningen

☎ 07721 / 82-2156

✉ lebenimalter@villingen-schwenningen.de

<https://www.villingen-schwenningen.de/senioren/fachstelle-leben-im-alter/>

Ihr ausgewähltes Angebot

Karate 60+ - aktiv, sicher und selbstbewusst

**Anschrift**

Bärengasse 8

78050 Villingen-Schwenningen

Veranstaltungsort

Villingen, Schwenningen, Herzogenweiler, Marbach, Mühlhausen, Obereschach, Pfaffenweiler, Rietheim, Tannheim, Weigheim, Weilersbach

Träger / Einrichtung / Organisation

Shintaikan Karate Dojo Villingen e.V.

Zeitlicher Umfang

Mehrmals pro Monat

Kontakt

Johann Höfer

johann.hoefer@gmx.de

015789670916

www.shintaikan-Villingen.de

Wer wir sind

Für alle Menschen ab 60 Jahren, die ihre Fitness erhalten oder verbessern, neue Bewegungsformen kennenlernen und in Gemeinschaft aktiv sein möchten. Jede Übung wird so vermittelt, dass sie kontrolliert und im eigenen Tempo ausgeführt werden kann. Termin: immer donnerstags, 19:00 bis 20:15 Uhr Ort: Gymnastikraum der Kosterring-Schule Kleidung: lockere, bequeme Sportbekleidung Training: ohne Turnschuhe

Unser Angebot für Sie

In zehn abwechslungsreichen Unterrichtseinheiten lernen Sie grundlegende Bewegungen und Techniken des Karate kennen. Das Training wird verständlich aufgebaut und an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, Sicherheit und ein respektvolles Miteinander. • Förderung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination • Kräftigung des gesamten Körpers in einem angemessenen Tempo • Übungen für Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Körperwahrnehmung • Stärkung von Selbstvertrauen und persönlicher Sicherheit • Gemeinsames Training in einer freundlichen Gruppe

Anmeldung

Eine vorherige Anmeldung wäre für unsere Organisation sehr hilfreich.

Kosten

Umfang: 10 kostenlose Trainingseinheiten

Weitere Hinweise

Sie werden von lizenzierten Trainern und ausgebildeten Karate-Lehrern des Deutschen Karate Verbandes fachkundig begleitet. Die Übungen werden Schritt für Schritt erklärt; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Art des Angebots: Sport + Bewegung
Zeitlicher Umfang: Mehrmals pro Monat