

# Ü50 – gemeinsam fit mit fun



Geht es uns „Alten“ nicht allen so? Hier zwickt es, da läuft's nicht mehr so wie früher?

Es ist egal, ob Du immer sportlich aktiv warst oder gerade erst erkannt hast, dass auch Du etwas tun mußt.

Oder willst Du nur einfach nach all dem Streß den Kopf wieder frei kriegen, Dich mit einer anspruchsvollen Ablenkung von Chef und Kollegen erholen.



## **Komm zu uns. Karate hilft:**

- Ganzheitliches Fitnessprogramm!
- Herz, Kreislauf, Muskeln, Bewegungsapparat! Nichts kommt zu kurz!
- Zu alt? Gibt es nicht. Mach mit so gut Du kannst, der Rest kommt mit jedem weiteren Training!
- Gib nicht auf, Du bist in guter Gesellschaft!
- Starte nicht irgendwann, beginne Jetzt und komm zu uns!

