

**BUDOCLUB  
RONIN e.V.**



**Jiu-Jitsu  
Karate-Do**

# Karate

*Man kann das Leben nicht ausbalancieren,  
nur sich selbst!*

**Selbstverteidigung**  
Selbstbehauptung

**Koordination**

Meditation

**Atmung**  
Achtsamkeit

Mit zunehmendem Alter, durch beruflichen und familiären Stress oder einfach, weil der Körper nicht mehr so mitmacht, kommen wir zu immer weniger Bewegung.

Durch Bewegungsmangel kann es zu ersten Problemen und Beschwerden kommen.

Machen Sie jetzt mit bei: **JUKUREN!**

**JUKUREN** sind Frauen und Männer ab 35 (und älter!), die sich irgendwann dazu entschieden haben ihren Körper durch regelmäßiges Karate-Training fit zu halten.

Dass Bewegung sowohl den Körper als auch erwiesenermaßen das Gehirn positiv bis ins hohe Alter beeinflusst, nehmen alle **JUKUREN** gerne in Kauf.

Mit Karate als reinen Kampfsport hat das **KARATE-JUKUREN-TRAINING** allerdings nicht viel zu tun. Im Vordergrund steht die Kräftigung und die Dehnung der Muskulatur sowie intensives Atemtraining und Meditation. Ebenso wichtig sind Koordinationsübungen, Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken. Angeregt durch das ostasiatische Verständnis von Gesundheit, gibt es außerdem Einflüsse von verwandten Trainingsarten wie: Tai-Chi, Qui-Gong, Karate-Do oder Shiatsu. Somit dient das **KARATE-JUKUREN-TRAINING** vornehmlich der Erhaltung der Gesundheit.

## Kontakt-Aufnahme

[hans.zoethout@t-online.de](mailto:hans.zoethout@t-online.de)

Budoclub Ronin e.V.  
c/o Stefan Boesel  
Fon + Fax: 0211 - 562 60 69  
E-Mail: [info@bc-ronin.de](mailto:info@bc-ronin.de)

## Veranstaltungsort



Trainingsbeginn:  
02.02.2012  
jeden Donnerstag  
18:00 bis 19:30 Uhr

Meerbuscher Straße 57  
40670 Meerbusch-Osterath  
(15 km / 20 min von Derendorf aus)