



Der Jungbrunnen auf Okinawa heißt: Karate. Menschen jeder Altersstufe betreiben diese Sportart, um sich fit bis in das hohe Alter zu halten.

KARATE, mehr als nur eine Kampfkunst.

Der Cocheimer Karateverein verfügt über vereinseigene Räumlichkeiten direkt am Moselstadion. Neben einem großen Trainingsraum existiert ein weiterer Fitnessraum mit vielen hochwertigen Trainingsgeräten, der von den Mitgliedern jederzeit genutzt werden kann. Das Angebot richtet sich an alle Alters- und Leistungsgruppen.

Wir bieten verschiedene unterschiedliche Kurse, in denen explizit auf die jeweiligen Anforderungen eingegangen wird.

Darüber hinaus bietet der Verein immer wieder „Spezialkurse“ z.B. Selbstverteidigung für Frauen, oder Training für im Ruhestand befindliche Menschen an.

Der in Japan entwickelte Kampfsport KARATE, unterliegt einer Philosophie der Weiterentwicklung des Charakters.

Nicht der Sieg über andere ist das eigentliche Ziel, sondern der Sieg über die eigenen Schwächen. Die Entfaltung der Persönlichkeit, Selbstbeherrschung und Konzentration sowie die Achtung des Gegners haben oberste Priorität.

Im Training und Wettkampf werden alle Techniken mit Fuß und Faust vor dem Auftreffen abgestoppt. Selbstdisziplin, Körperbeherrschung sowie Verantwortungsbewusstsein werden systematisch aufgebaut.

Auf Grund dieser vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist KARATE ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress.

Darüber hinaus werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit in hohem Maße trainiert, durch Atem- und Konzentrationsübungen die Körperwahrnehmung geschult.



Die drei Vorteile des Karate für Sie

Gemeinsam Neues erleben

- Sie trainieren mit Gleichgesinnten in gleicher Altersstufe
- Optimale Gruppengrößen sorgen für individuelle Weiterentwicklung
- Geselligkeit und Freude bei gemeinsamen Aktivitäten

Gesundheit fördern und stärken

- Speziell auf das Lebensalter ausgerichtete Trainingskonzepte
- Optimal auch für Menschen, die noch nie Sport getrieben haben
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Karate ist wirksam als Prophylaxe bei einer Vielzahl altersbedingter Erkrankungen, z. B.
 - Diabetes Mellitus Typ 2
 - Hoher Blutdruck
 - Osteoporose

Sich selbstbewusst behaupten können

- Sensibilisierung für Gefahrensituation
- Strategien zur souveränen Selbstbehauptung
- Übung von Abwehrhandlungen



Leistung. Fairplay. Miteinander.

