

Varför Karate?

Dagens människa förväntas att leverera på topp i ett allt högre tempo.

Samtidigt blir dagens arbeten mer och mer stillasittande, vilket inte är bra för hälsan.

Det blir allt vanligare med arbets och förslitnings -skador p.g.a. ohälsa, dålig kondition och stress.

Karate kan hjälpa dig att komma igång och göra fysisk aktivitet till en naturlig del av livet. Den mentala biten med meditation lindrar stress symptom.

Även barn har nytta av karate träning.

Precis som vuxna rör sig barn allt mindre och mindre.

Stillasittande inomhusaktiviteter upptar mer och mer av fritiden.

Svenska barn är världsmästare på att lägga ned tid på data och TV -spel.

Undersökningar visar att deras fantasi och initiativförmåga har försämrats.

Idrottstimmarna i skolan har minskat till i genomsnitt 1-2 timmar per vecka.

Om barn ska kunna sitta still och vara koncentrerade i skolbänken, behöver kroppen få fysisk och meditativ träning.

Karate är en mångsidig träning som utvecklar barns motorik.

Inslagen med avslappning och meditation ger barnen inre harmoni så att de kan slappna av från den stressiga vardagen.

Träna Karate och få ut mer av livet!