

✦ ✦ ✦ Grupa rekreacyjna dla Dorosłych Dinozaury 18+

Grupa Dinozaury: jest przeznaczona osób dorosłych w każdym wieku – zarówno tych, którzy nigdy wcześniej nie trenowali karate, jak i tych, którzy chcą wrócić do formy lub spróbować czegoś nowego. W grupie są młodzi dorośli, rodzice dzieci trenujących karate, a także osoby 40+, 50+ i starsze – stąd sympatyczna nazwa: Grupa Dinozaurów. Nie jest wymagane żadne wcześniejsze przygotowanie – każdy zaczyna od podstaw.

Co daje trening w Grupie Dinozaurów?

Zdrowie i sprawność fizyczna: Poprawa kondycji, elastyczności, koordynacji i równowagi. Redukcja stresu i napięcia mięśniowego – idealne po pracy! Zajęcia uwzględniają możliwości fizyczne uczestników – brak presji i kontuzjogennych ćwiczeń.

Rozwój umysłu i koncentracji: Karate uczy skupienia, precyzji i kontroli ruchu. To świetne ćwiczenie koordynacji ciała i umysłu – przeciwdziała rozkojarzeniu i „zamgleniu umysłowemu”. Pomaga budować pewność siebie i samodyscyplinę.

Nauka technik karate – bez stresu: Treningi są prowadzone w spokojnej, życzliwej atmosferze, bez porównań i rywalizacji. Uczestnicy uczą się podstawowych technik karate (kihon), prostych układów kata i elementów samoobrony. Nie startujesz w zawodach – możesz ćwiczyć dla siebie.

Wspólnota i relacje: Grupa Dinozaurów to nie tylko trening – to towarzystwo, śmiech i wsparcie. Często tworzą się prawdziwe przyjaźnie – wiele osób wraca na trening z przyjemnością właśnie ze względu na klimat i ludzi. Część rodziców dzieci trenujących w Karate Raven zaczyna ćwiczyć razem ze swoimi pociechami – co wzmacnia więź i daje wspólną pasję.

Długofalowy rozwój: Karate można trenować w każdym wieku – nie ma górnej granicy! Dla chętnych – możliwość zdawania egzaminów na kolejne stopnie (pasy). Karate w dorosłości to inwestycja w zdrowie na lata – fizycznie i psychicznie.

Zalety Karate dla Dorosłych

- 🔥 forma aktywności fizycznej dostosowana do Twoich możliwości,
- 🧘♀️ wsparcie dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego,
- 🧠 narzędzie rozwoju osobistego i budowania pewności siebie,
- 👥 i przy okazji – świetna zabawa i integracja z grupą.



RAVEN 360

REKREACJA KARATE

