



## Best Age

Ab 60 Jahre

„Sportlich, entspannt  
und selbstsicher bis ins  
hohe Alter“



### Herausforderung

Mit zunehmenden Alter verändern sich unsere Bedürfnisse, unsere Ansprüche, unsere Einstellung, aber auch unsere Möglichkeiten. Wir trauen uns immer weniger zu. Um nicht in eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster und eine allgemeine Unzufriedenheit zu verfallen, fehlen uns oft Impulse und Herausforderungen, die unserer Situation angepasst sind.

### Lösung

Sportlich, entspannt und selbstsicher bis ins hohe Alter. Mit Taekima Best Age erhalten oder verbessern Sie Ihre körperliche, geistige und emotionale Fitness. Die effiziente Kombination aus Bewegung, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Entspannung ist individuell auf unsere Teilnehmer\*innen ab 55 Jahren angepasst.

### Nutzen

- ✓ Sie werden beweglicher und verbessern Ihre Grundlagenfitness (Koordination, Reaktion, Kraft, etc.)
- ✓ Sie erlernen angepasste Selbstverteidigungstechniken und altersgerechte Prävention
- ✓ Sie können aktiv entspannen, regenerieren und neue Energie tanken
- ✓ Sie erhalten neue Impulse für Ihre Denk- und Verhaltensmuster
- ✓ Sie steigern Ihre Selbstsicherheit
- ✓ Sie werden ausgeglichener und haben Freude an Kommunikation und Austausch

### Kursinfos

Taekima Best Age findet an Volkshochschulen und in Vereinen statt. Individuelle Kursveranstaltungen können auf Anfrage durchgeführt werden. Die Kurse sind als regelmäßige Trainings angelegt, können aber auch blockweise gebucht werden. Im Standardformat wird für nachhaltigen Erfolg 1 x pro Woche 60 Minuten trainiert.

**Formate:** Kurssystem 8 x 60 Minuten (+ Folgekurse), Buchung blockweise oder als Halbjahres- bzw. Jahres-Abonnements. Das aktuelle Trainingsangebot und die Teilnahmegebühren entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Standort.

Jetzt buchen 07243/185188-4, [info@taekima.de](mailto:info@taekima.de)