

Das SVL²-System ist einzigartig

Das SVL²-System verbindet die Wissenschaft des Westens mit den Jahrtausende alten Weisheiten der alten Meister des Ostens. Der Focus liegt auf den besten Methoden und Techniken für die Sicherheit und für ein langes, vitales, gesundes Leben. Durch den ausgewogenen Mix aus Aktivität und Entspannung wird das bestmögliche Potenzial für mehr Lebenskraft erreicht. Körper, Geist und Seele werden angeregt nahezu für jeden geeignet.

SVL² ist mit seinem Fokus auf „THE BEST OF“ einzigartig.

Die Plus-Faktoren

- Ein vitaler Körper voller Lebensenergie ist eine stabile Säule für Lebensqualität im Alter
- Mehr Lebensenergie = Energie für Selbstverwirklichung
- SVL² ist individuell anpassbar bis ins hohe Alter
- Karate Gürtel-Prüfungen (bis zum Schwarzgurt!)

Neues Denken | neues Fühlen | neues Bewusstsein



SVL²
vital im



Polizeisportverein Mainz
Abteilung Karate
karate@psv-mainz.de
www.psv-mainz.de/karate/



Jetzt
unverbindlich
schnuppern!

Für wen sind unsere Kurse?

Aufgrund der vielen verschiedenen Übungen ist das SVL²-Vital-Karate 40+ bis 70+ für nahezu jeden geeignet.

Die Wirkung ist umfassend: Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke werden schonend trainiert, die Stoffwechselprozesse angekurbelt, Immunsystem und Hormonausschüttung harmonisiert, die Entgiftung des Körpers angeregt und das vegetative Nervensystem stabilisiert. SVL²-Karate ist ganzheitliche Gesundheitsvorsorge.

Unsere Kurse

Kurs:	SVL ² -Vital-Karate 40+ bis 70+
Beginn:	Einstieg jederzeit möglich
Zeit:	jederzeit bei Interesse
Ort:	20.00 Uhr
	Polizei Mainz-Hechtsheim (PP ELT)
	Dekan-Laist-Straße 7 Sporthalle
WICHTIG:	Personalausweis zur Einlasskontrolle
Dauer:	10 mal fortlaufender Kurs
Kosten:	80 € (PSV-Vereinsmitglieder 60 €)

Eine kostenlose Schnupperstunde

Körperliche, emotionale und mentale
Stärke mit Vital-Karate 40+ bis 70+



Start: jederzeit bei Interesse
SICHERHEIT, VITALITÄT
LANGES *gesundes* LEBEN

NEUES KURSANGEBOT IM PSV
VITAL-KARATE 40+ bis 70+

Sicher-
heit



Sicherheit + Selbstbehauptung

Auch noch mit 40+ bis 70+ einfache und zugleich wirkungsvollste Techniken für die Selbstverteidigung erlernen - das **SVL²-Vital-Karate-System** macht's möglich.

Das Beste aus den Karate-Techniken ist in dem System integriert. Effektive Abwehrtechniken, Schläge und einfache Tritte sind Bestandteil des Trainings. Bewusst für die Generation 40+ bis 70+ zusammengestellt. Gelenkschonend. Risikolos. Schnell und leicht erlernbar!

Gemeinsam mit anderen trainieren.

SVL²-Vital-Karate 40+ bis 70+ macht sehr viel Spaß.

Ziel ist die Verbesserung der körperlichen Fitness, der Reaktionsfähigkeit und der Gedächtnisleistung. Mit Leichtigkeit den Einstieg in die Kampfkunst des Shotokan-Karate finden. Der Shotokan-Stil wurde von Gichin Funakoshi auf Okinawa entwickelt.

Mit **SVL²-Vital-Karate** das Plus an Sicherheit und Selbstbewusstsein gewinnen, dabei ein ideales Ganzkörpertraining absolvieren. Das Plus für ein vitales, langes und gesundes Leben.

SVL²-Vital-Karate fördert die Kondition, Koordination sowie die kognitiven Fähigkeiten. Balsam für Körper, Geist und Seele.

Vitalität



Entdecke das Potential in dir

Mit wirkungsvollen Methoden weckt das **SVL²-Vitalitäts-System** die Lebens-Energie. Das schnell umsetzbare Vitalitätsprogramm fördert die Fließfähigkeit der Informationen zwischen den Zellen.

Panta rhei - alles fließt, ist in Bewegung, pulsiert!

Weiche, geschmeidige Bewegungen beim Aufwärmen, Anspannung und Entspannung - langsam und schnell - stark und weich - achtsame Bewegungen beim Training.

Die Elastizität der Wirbelsäule wird durch die spezielle **21-fach SVL²-Vitaldehnung** sowie den **5 Tibetern** unterstützt, begleitet von einigen **Yoga-Übungen**. Die körperliche und seelische Beweglichkeit wird wieder hergestellt. Die Übungen aktivieren und harmonisieren die Energiezentralen des Körpers. Über die Energiebahnen wird sehr viel Lebensenergie geschöpft und verteilt. Das stärkt Gesundheit und Wohlbefinden.

Das **SVL²-Vitalitäts-System** fördert positives Denken und gute Gedanken. Durch Energieüberschuss kommen Gesundheit und Kraft zurück, Blockaden und Stauungen auf allen Ebenen werden aufgelöst.

SVL² - gesundes, vitales Karatetraining.

SVL² - Energieüberschuss für gute Gesundheit.

SVL² - Wohlbefinden für Körper und Seele.

SVL² - vitale Lebensenergie.

langes
gesundes
Leben



Frische Energie auftanken

Dauerstress ohne Erholung (Burnout), aber auch ständige Unterforderung (Boreout) führen zu einer Reduzierung des Energie-Levels und der Organfunktionen. Die spür- und sichtbaren Symptome führen zu Einschränkungen im Alltag.

**Diagnose Burnout/Boreout -
wenn Erschöpfung krank macht!**

Das Niveau der Lebensenergie bestimmt maßgeblich den Zustand unserer Gesundheit.

Energieüberschuss = Gute Gesundheit + Langlebigkeit
Energiemangel = Chronische Krankheiten

Energie ist die wichtigste zu organisierende Ressource!

Das SVL²-System steht für Ganzheitlichkeit - der Harmonie der Gegensätze. Es vereint die Wissenschaften des Westens mit den Weisheiten der alten Meister des Ostens.

SVL² ist eine Anleitung die helfen kann, die Lebensqualität für sich selbst enorm zu verbessern!
Steigere dein Energie-Niveau durch aktive Gesundheitsvorsorge.

**Frühzeitige Alterung stoppen -
aktive Gesundheitsvorsorge!**

SVL² - natürliches Anti-Aging