

SportProGesundheit „BUDOMOTION“ findet immer mehr Zuspruch

Kursleiters Cenap Gökalp (B-Trainer Prävention) hat aufgrund der großen Nachfrage gleich 2-mal wöchentlich „Budomotion“ nach den Sommerferien 2015 angeboten und durchgeführt. Allein ein Kurs war mit 10 Angestellten der Volksbank Achern belegt.

Allen Teilnehmern gelang es die doch z.T. koordinativ sehr anspruchsvollen Übungen, Ihrer physischen und mentaler Verfassung entsprechend, anzunehmen und umzusetzen. Hier sah man vor allem bei den beiden Teilnehmern Eike Gollon und Michael Sättler, dass sich „dran bleiben“ lohnt. Beide haben zum dritten Mal und somit alle bisherigen Kurse „Budomotion“ mitgemacht.

Bei dem Kurs, der von den Krankenkassen bezuschusst werden kann, wird Körpergefühl durch Spannungs- und Entspannungsübungen für unseren natürlichen Haltungs- und Bewegungsapparat vermittelt. Sie dienen gleichzeitig dem Stressabbau bzw. der Gesundheitsprävention und -förderung. Durch spezielle Koordinationsübungen, die z.T. durch den Einsatz eines Luftpad oder Sitzball erschwert werden, wird ein Wohlbefinden für Körper und Geist geschaffen. Man bedient sich hier u.a. einiger Basistechniken des von der Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) anerkannten Karate-Do.

Wieder Spaß ohne Leistungsanspruch an der körperlichen Bewegung und einen (Wieder-)Einstieg in sportliche Aktivitäten finden steht hier ganz oben. Entsprechend sind alle Übungen auch für Zuhause und Büro geeignet.

Schon traditionell lud Cenap Gökalp zum Abschluss nach der letzten 10. Einheit zum gemütlich Hock zu sich nach Hause ein.

Eine erfreuliche Nachricht für alle die sich für neue Kurse „Budomotion“ interessieren, **ab dem 22. Februar 2016 finden immer montags zwei Kurse nacheinander statt.** Einstieg jederzeit bis zur maximalen Teilnehmerzahl von 12 Personen möglich (bedingt durch Hallengröße). Es werden 10er-Stempelkarten ausgegeben und die Kosten betragen 75€/Kurs (1 Kurs = 10 Einheiten á 90Min.).
Uhrzeiten siehe [[Trainingszeiten](#)], für Rückfragen [[Kontakt Cenap Gökalp](#)]