

„Budomotion“ gegen Stress

Achern-Fautenbach (red). „Budomotion – für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem“ bietet die Karateabteilung des SV Fautenbach ab Montag, 6. Oktober, an. In zwölf Übungseinheiten zu je 90 Minuten vermittelt Kursleiter und Karatetrainer Cenap Gökalp, mit gezielter Körperschulung und Bewegung sowie dem Wechselspiel von Muskelspannung und Entspannung ein besseres Körpergefühl erreicht werden kann. Die Übungen trainieren die Muskulatur, was vor allem eine gute Körperhaltung fördert. Es geht des Weiteren um die Schulung der Bewegungskoordination und der Atmung. Letzteres kann dabei helfen, ganz bewusst und gezielt Stress abzubauen.

Der Kurs hat nichts mit dem „Kampfsport“ Karate zu tun, bedient sich aber der Basis-Elemente der Spannung und Entspannung in Verbindung mit der richtigen Atmung, so der Veranstalter in einer Ankündigung. Kursbeginn ist Montag, 6. Oktober, um 18 Uhr in der kleinen Turnhalle der Schule in Fautenbach. Die Übungsstunden finden dann jeweils donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr in der Halle in der Schulstraße 3 in Fautenbach statt.



Internet

www.karatedojofautenbach.de