



Sind Sie ...

- ein Nicht- oder Wenigsportler
- ein ehemaliger Sportler mit Lust auf den Wiedereinstieg
- daran interessiert, typischen Zivilisationsbeschwerden, wie Stress, Verspannungen, Fehlhaltungen, Übergewicht, etc. vorzubeugen
- überhaupt nicht an den klassischen Sportangeboten der Vereine oder Fitnesszentren interessiert
- trotz allem aber auf der Suche nach einer sinnvollen und angepassten sportlichen Betätigung unter Gleichgesinnten ohne Leistungsanspruch?

➔ Dann bitte weiterlesen...



... ist ein vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und der Bundesärztekammer anerkanntes Präventionsangebot. Hierbei wird typischen Zivilisationsbeschwerden vorgebeugt (insbesondere des Haltungs- und Bewegungsapparates). Mittelfristig ist der Weg zu einer sinnvollen sportlichen Betätigung durch mehr Eigenmotivation das Ziel.

Wir, das Karate-Dojo im SV Fautenbach e.V., bieten Ihnen genau das an. Um Irrtümern vorzubeugen: wir sprechen nicht von Karatetraining!

Lediglich einige wenige Bewegungsformen sind dem Karate-Do entlehnt. Diese schulen durch Ihren technikspezifischen Wechsel von An- und Entspannung, in Kombination der hierfür erforderlichen Ausführungspräzision, die Bewegungskoordination. Viele dieser Übungen dienen der Sturzprophylaxe und die bewusste Atmung hilft zudem beim Stressabbau.

Weitere Info's auch unter: www.karatedojofautenbach.de

Ab 22. Februar 2016 finden immer montags zwei durchgängige Kurse nacheinander statt! Damit ist die Möglichkeit geschaffen sich für die früher stattfindende Einheit um 18:15 Uhr oder eben die 1,5 Std. spätere Einheit um 19:45 Uhr zu entscheiden. Beide sind auf eine Dauer von 10 Einheiten á 90 Min. ausgelegt und werden über Stempelkarten nachvollzogen. Trainingsstätte ist die kleine Halle der Grundschule Fautenbach. Unsere Trainingshalle ist mit speziellen Matten, Pezzibällen, Gymnastikbändern, Luftpads, Hanteln, Koordinationsleitern und Swing-Stics ausgestattet. Trainiert wird barfuß in einfacher Sportbekleidung. Es sind keine weiteren finanziellen Angebote, Zwecke, Mitgliedschaften hiermit verbunden.

Die Kosten des Kurses in Höhe von 75,00 € können durch Ihre Krankenkasse oder Ihren Arbeitgeber gemäß §§ 20 und 20a SGB V einerseits und § 3 Nr. 34 EStG andererseits erstatten werden. Ebenso können Sie sich über ein Beratungsgespräch bei Ihrem Arzt ein „Rezept für Bewegung“ ausstellen lassen. Gerne unterstützen wir Sie hierbei.

Unser Trainer Cenap Gökalp ist für dieses Angebot nach den Regeln für das Siegel „Sport pro Gesundheit – Budomotion“ durch den Deutschen Karate-Verband e.V. zertifiziert und qualifiziert.

Bitte melden Sie sich verbindlich an, die Anzahl der Teilnehmer pro Kurs ist beschränkt auf 12 Personen
Tel. : 07223/951564
Email: budomotion@karatedojofautenbach.de