

## NEUER PRÄVENTIONSKURS...



**BUDOMOTION – Haltung & Bewegung** ist ein vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und der Bundesärztekammer anerkanntes **Präventionsangebot** des Deutschen Karate Verbands. 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 vom klassischen Karatetraining!**

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

**Start Mittwoch, 07. März 2018 immer mittwochs von 18:45 – 20:15 Uhr in der Sport- und Festhalle Fautenbach. Jeden 1. Mittwoch im Monat gemütlicher Hock im Anschluss.**

**Kursleiter Cenap Gökalp, Info's unter 07223/951564 oder [www.karatedojofautenbach.de](http://www.karatedojofautenbach.de)**