



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?**

➔ Dann bitte weiterlesen...



BUDOMOTION – für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem ...

ist ein vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und der Bundesärztekammer anerkanntes Präventionsangebot mit dem Ziel, typischen Zivilisationsbeschwerden (insbesondere des Haltungs- und Bewegungsapparates) vorzubeugen und mittelfristig **den Weg zu einer** sinnvollen **sportlichen Betätigung** durch mehr Eigenmotivation zu finden.

Wir, das Karatedojo 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

Am **Donnerstag, 24. Sept. 2015 um 17:45 Uhr** ist der Start für den neuen Kurs. Er ist auf eine Dauer von 10 Einheiten á 90 Min. ausgelegt und findet in Fautenbach (Kleine Halle der Schule) statt. 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.

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

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 vorab verbindlich an, die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 15 Personen:

Tel.: 07223/951564

Email: budomotion@karatedojofautenbach.de

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