



Mehr Infos:
www.vfl93.de
www.karate-hamburg.de
www.karate.de

Karate Schnupperkurs unter ärztlicher Leitung

Zuviel gearbeitet ? - Zuviel Corona ? – Zuviel allein ? - Zuviel von allem ?
 Finde die/den Kämpfer:in in Dir - Körpererfahrung, Fitness, Selbstfindung -
 Dein Weg aus 3 Jahren Corona-Depression, Home-Office-Erschöpfung und Kraftlosigkeit

Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen stimulieren rhythmische, sich wiederholende Sportarten die Regeneration von Hirnstrukturen, Muskeln, Gelenken und das Herz-Kreislaufsystem.

Wir bieten einen Einstieg unter ärztlicher Leitung von Dr. med. Rüdiger Thiesemann, DOSB-B-Trainer, Internist, Schmerztherapeut, Kurarzt und seit 1992 Karateka im VfL93:

Ort: VfL 93, Barmbeker Straße 62, Hamburg
 Zeit: Mittwochs 15 bis 17 Uhr
 Kosten: 75,00 Euro pro Teilnehmer
 Kleidung: leichte dehnbare Sportkleidung

Anmeldungen unter info@vfl93.de

15 Minuten Begrüßung und Impulsvortrag zum Tagesthema	18. Januar 2023
20 Minuten Aufwärmen des Gelenksystems	25. Januar 2023
70 Minuten Grundübungen zur Einführung in Karate	01. Februar 2023
15 Minuten Ausklang, Dehnung und Atemübungen.	08. Februar 2023
	15. Februar 2023

Tag 1: Dein Körper, Haltung und Bewegung- Was macht Karate mit Dir und Deinem Gehirn ?

Tag 2: Gehen, Schreiten, Vorankommen- Wie dynamisch macht Dich Karate in jedem Alter ?

Tag 3: Bleib mir vom Leib - Arme bewegen, Abwehr und Schlagen – muss das sein ?

Tag 4: Die (eigene) Form finden KATA- Formen laufen, Sturzprophylaxe inklusive !

Tag 5: Abschluß mit Demonstration erfahrener Karateka – Was könnte dein Weg sein ?

Eure Karate-Abteilung im VfL93 Hamburg e.V.