

Turnverein von 1894 Ludweiler-Warndt e.V.
Abteilung Karate

Kostenloser Workshop Health-Karate am 10. und 17. Oktober 2022

17.30-18.15 Uhr Karate bei Morbus Parkinson

18.15-19.00 Uhr orthopädisches Karate

19.00-19.45 Uhr Päd-Ka (pädagogisches Karate)

19.45-20.30 Uhr Selbstverteidigung

Der Kurs findet in der Grundschule Ludweiler, Schulstraße 12 statt.

Health-Karate ist ein gesundheitsbewusstes Training für alle Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Beeinträchtigungen.

Karate bei Morbus Parkinson

Das Training besteht aus Gleichgewichtsübungen, Aufdehnen und Aufrichten, Atemtraining, Schrittlängentraining, Wendungen und Drehbewegungen, Körperwahrnehmung, Muskelaufbau und Muskelerhaltung

orthopädisches Karate

Training zur Stabilisierung, Aufrichtung und Lockerung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Faszientraining, Muskelaufbau, Lockerung schmerzhafter Gelenke. Das Training wird so gestaltet, dass auch bei Bandscheibenvorfall oder Knie- und Hüftendoprothesen ein Karatetraining in leichter Form betrieben werden kann.

Päd-Ka (Pädagogisches Karate)

Training für Menschen mit geistiger und/oder körperlicher Einschränkung. Es geht um individuelle Leistungsfähigkeit, Koordination, Konzentration, stabiler Stand und soziale Kompetenz.

Selbstverteidigung

Einfache Techniken erlernen für den Ernstfall der Selbstverteidigung.

Es handelt sich nicht um Kontaktkarate, also nicht um Kampf, sondern um Übungen zum Aufbau des Körpers.

Bewusste Atmung und die Integration des Geistes mit dem Körper, Wahrnehmung und Lockerheit und Entspannung, bewusstes Anspannen, Verlängern der Wirbelsäule und eine große Bewegungslänge sind in jedem Karatetraining immer integriert.

Geleitet wird das Training von
Susanne Schwarz, 4. DAN, Personal Trainer
Gottfried Graebner, 7. DAN, Arbeitspädagoge und Trainer

Infos: Susanne Schwarz 0160/96869326

