

BARMER Aktionstag mit Karate 2009

Am 21. und 22.3.2009 findet der 6. Aktionstag "Deutschland bewegt sich mit Karate" der Barmer Ersatzkasse statt. Dies ist das bundesweite Präventionsprogramm der BARMER - Deutschlands größte Krankenkasse - in Zusammenarbeit mit der BILD am SONNTAG und dem ZDF. In gesamt Deutschland finden deshalb in vielen Karate-Vereinen des Deutschen Karate Verbands Veranstaltungen statt. Dieser Aktionstag wird am 22.3.2009 auch durch den Budo-Club Ismaning ausgerichtet. Neben der allgemein bekannten Einordnung von Karate als Wettkampf und Kampfsport wird Karate auch als Präventions- & Gesundheitssport für alle Altersgruppen, von jung bis in hohe Alter vorgestellt.

Karate ist aufgrund der vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress. Darüber hinaus werden in hohem Maße die Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert. Atem- und Konzentrationsübungen schulen die Körperwahrnehmung. Von der Weltgesundheitsorganisation erhielt Karate das Prädikat gesundheitsfördernde Sportart. Karate kann als Ganzkörpersport, Gymnastik, als Selbstverteidigung oder Sound-Karate durchgeführt werden. Jede und jeder kann Karate hautnah erleben und ausprobieren. Es findet ein einfaches Training mit dem Schwerpunkt "Karate als Ganzkörpertraining" statt.

Am 22. 3.2009 haben Sie von 10:00 – ca. 12:00 Uhr die Möglichkeit Karate durch Vorführungen und im Rahmen eines Probetrainings kennenzulernen. Für freuen uns darauf Sie in Ismaning, Camerloher Str., in der Turnhalle der Grundschule begrüßen zu können. Für Fragen wenden Sie sich bitte an Rolf Siegel, Tel. 089/95958761, email rolf@budo-club-ismaning.de.

- Programm -

10:00 Uhr	Begrüßung	
10:10 Uhr	Schnuppertraining Teil 1	Aufwärmen, Gymnastik, Traditionelles Karate
10:50	Vorführungen	- Kata - Bruchtest - Partnerübungen - Selbstverteidigung
11:10 Uhr	Schnuppertraining Teil 2	Aufwärmen, Selbstverteidigung, Waffen(Stock)
Ca. 12:00 Uhr	Ende	