



**Das Karate Dojo Breisach e.V. stellt sich vor:**

*Mit Karate gesund bleiben*

*Ein Aktionstag zugunsten krebskranker Kinder*

## **Sonntag, den 12. März 2006**

### **Breisgauhalle in Breisach am Rhein**

- 14.00 Uhr:** Einleitung
- 14.15 Uhr:** Karate  
Kinder, Schüler, Jugendliche und Erwachsene  
Karate als Selbstverteidigung
- 14.45 Uhr:** Vorführung der Talentgruppe (Schüler + Jugend)
- 15.00 Uhr:** Karate Aerobic  
Energiegeladenes Ganzkörpertraining,  
dazu Kampfsporttechniken mit fetziger Musik.
- 15.30 Uhr:** Pause
- 15.45 Uhr:** Sound-Karate – Karate mit Musik für Kinder und Schüler  
Unter anderem mit einem Geschicklichkeitsparcour zur Verbesserung  
der allgemeinen Ausdauer, Koordination und Motorik.
- 16.15 Uhr:** Allgemeines Fitnesstraining und Gymnastik  
**Schnuppertraining für Jugendliche und Erwachsene**  
Verbesserung der Ausdauer für Herz und Kreislauf  
Verletzungen vorbeugen durch gezieltes aufwärmen und dehnen  
Kräftigungen für das alltägliche Leben  
Spezielle Übungen gegen Rücken- und Gelenksbeschwerden  
Atemtechniken und Entspannungsübungen
- 17.00 Uhr:** Ende der Veranstaltung

**Für das Schnuppertraining benötigen Sie Turnschuhe und Trainingsanzug.**

