



Mehr Infos:

[www.vfl93.de](http://www.vfl93.de)

[www.karate-hamburg.de](http://www.karate-hamburg.de)

[www.karate.de](http://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](mailto:info@vfl93.de)**  
 mit Angabe der Kurs Nr.: 3.721

15 Minuten Begrüßung und Impulsvortrag zum Tagesthema

20 Minuten Aufwärmen des Gelenksystems

70 Minuten Grundübungen zur Einführung in Karate

15 Minuten Ausklang, Dehnung und Atemübungen.

18. Januar 2023

25. Januar 2023

01. Februar 2023

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.