



Kostenloser 10-wöchiger Kurs **GESUNDHEITSSPORT** **KARATE**

15.09.2016

**Ort: Mehrzweckhalle
Donaustauf**

**Zeit: Jeden Donnerstag
von 10.00 -11:00 Uhr**



**Ihr Trainer
Wolfgang Weigert**

**Über 40 Jahre Karate-
Trainertätigkeit
in allen Altersgruppen**

**Trainer der Best-Age und
Parkinsongruppe der Karate-
Studien der Universität Regensburg**

**Referent über Karate als
Gesundheitssport an den
Universitäten Tokio, Belgrad und
München**

**Sprecher aller Deutschen
Spitzensportfachverbände für die
Inklusion in Deutschland**

KARATE IST GESUNDHEIT!

**Körpergefühl – Fitness – Ausdauer
Selbstbehauptung – Emotionales
Wohlbefinden – Sturzprofilaxe
Integriertes Training von Körper
und Geist – Ruhe – Gelassenheit
Kräftigung – Körperstabilisierung**



Wissenswertes zum GESUNDHEITSSPORT KARATE



Der Anspruch an eine Anerkennung als Gesundheitssport erfordert **hohe und gesicherte Qualität** seitens der Gestaltung der Übungseinheiten. Potenzielle Teilnehmer und ihre Kostenträger finden im „Gesundheitssport Karate“ die geeigneten Voraussetzungen für **eine zuverlässige, zielgerechte Förderung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit**.

Prof. Dr. med. habil. Wolfram Mittelmeier / Leitung Lehrstuhl Orthopädie, Universitätsmedizin Rostock



DKV-Karate ist ein **integriertes Training von Körper und Geist**. Mit Erfolgserlebnissen entwickelt sich die Selbstwirksamkeitserwartung, also das Bewusstsein „Ich schaffe das!“ und im Laufe der Jahre kann der **Übende Ruhe und Gelassenheit** gewinnen, die sich auch in der Lebensführung und Gesundheit widerspiegelt.

Prof. Dr. Peter Kuhn / Sportpädagogik & Sportdidaktik, Lehrerbildung im Sport Universität Bayreuth



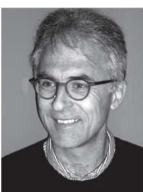
DKV-Karate ist für Jeden geeignet, auch im späten Erwachsenenalter. Neben den vermuteten Zusammenhängen, dass diese Kampfkunst nicht nur das **Körpergefühl** und die **motorische Sicherheit** durch **Sturzprofilaxe** deutlich verbessert, konnten wir in einer Studie eindeutig feststellen, dass DKV-Karate auch das **emotionale Wohlbefinden** steigert.

Prof. Dr. Petra Jansen / Leitung Institut Sportwissenschaften – Universität Regensburg



Der Schwerpunkt des DKV-Karatetrainings liegt auf einer **Kräftigung und Stabilisierung** des Haltungs- und Bewegungsapparates sowie einer **Haltungsschulung**. Durch die Integration von dynamischen Bewegungsformen und meditativen Elementen können zudem **Entspannungsfähigkeit, Körpergefühl und Selbstbewusstsein** positiv beeinflusst werden.

Prof. Dr. med. Dr. phil. Winfried Banzer / Abteilungsleitung Institut für Sportwissenschaften – Goethe Universität Frankfurt, Prodekan für Sportwissenschaften, Beirat Sportentwicklung DOSB



Wissenschaftliche Befunde liefern umfangreiche Hinweise auf die **gesundheitsfördernde Wirkung** von DKV-Karate. Vom Stoffwechsel über muskelphysiologische Parameter bis hin zu umfangreichen koordinative und geistigen Fähigkeiten in verschiedenen Altersstufen **fördert Karate gesundheitliche Aspekte**.

Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn / Lehrstuhl Arbeitsbereich Trainings- und Bewegungswissenschaft – Johannes Gutenberg Universität Mainz