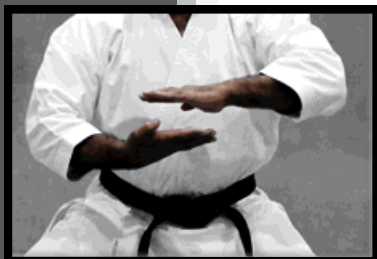


## Gesundes Karate ?

Samstag 14. September

Dr. med. Saskia von Elsenau 4.Dan Shitoryu-Karate-Do



Thema: Gesundheitsorientiertes Karate für Jung & Alt.  
Anhand der beiden Kata Heian Nidan & Tensho wird u.a. auf die Atmung sowie die Bewegungsabläufe eingegangen. Auch das Thema Sturzprophylaxe wird thematisiert. Des Weiteren: welche Vorzüge bietet das Karate den verschiedenen Altersklassen, Kinder, Teenager & Älteren.



Zeiten: 10:00h - 14:30h Inkl. Pausen

Im Anschluss können gerne Fragen zum Thema  
„Gesundheit & Karate“ gestellt werden.



15:00h - 17:00h Kata Spezial Ab 3.Kyu „Nur für Shitokai Germany Mitgl.“

*Ab 18:00h gemütliches Essen beim Italiener, Bitte Anmelden...*

Lehrgangsgebühr: 20€

Schüler-Studenten: 15€

Snack &amp; Getränke inkl.

Ort: Sporthalle der Stephanusschule, Herrenstrasse 12, 59073 Hamm



Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Teilnehmer begrenzt,

eine Anmeldung bis zum 09. September wird empfohlen!

Anmeldung unter „info@karate-hamm.de“ Tel. 02381-8760902

**Ausrichter:** SHI-TO Karate-Do Hamm e. V.

Der Veranstalter/Ausrichter lehnt jegliche Haftung ab. Ferner weisen wir darauf hin,  
dass während des Seminars Foto und Video- Aufzeichnungen gemacht werden.