

## QUALIFIKATION DER TRAINERIN MICHAELA BUHL



- Ausbildung Fachtrainer Medizinische Rehabilitation mit A-Trainer-Lizenz
- Erwerb der DOSB-Lizenzen:
  - B-Lizenz Sport in der Rehabilitation Bereich Orthopädie
  - B-Lizenz Sport in der Rehabilitation Bereich Onkologie
  - B-Lizenz Gesundheitstrainer Karate Bereich Breitensport
- Weiterbildung Sport in der Onkologie
- Schwarzgurt Karate
- Examierte Krankenschwester

## KONTAKT

### Michaela Buhl

Telefon: 0 26 42 / 9 74 23 18

E-Mail: michaelabuhl@web.de

## ANMELDUNG UND INFOS



### TURN- UND SPORTVEREIN AHRWEILER 1898 E. V.

Telefon: 0 26 41 / 90 39 88

E-Mail: info@tus-ahrweiler.de

Web: www.tus-ahrweiler.de



### Meckener Sportverein e. V.

Telefon: 0 22 25 / 69 25

E-Mail: geschaeftsstelle@msv-  
meckenheim.de

Web: www.msv-meckenheim.de

## ONKOLOGISCHE BETREUUNG DER REHA-GRUPPE

### Dr. med. Axel Nacke

Gemeinschaftspraxis für Hämatologie  
und Onkologie Rhein Ahr



## GESUNDHEITSKARATE FÜR KREBSPATIENTEN





**MACH MIT - DU BIST WILLKOMMEN!**

**Nutze Karate um innerlichen Druck zu lösen für mehr Wohlempfinden.**

### WARUM KARATE?

Kraft, **Freude** an der Bewegung, Körperästhetik sind nur einzelne von vielen Aspekten, welche das Karatetraining mit sich bringt.

Das traditionelle Karate ist eine alte Kampfkunst zur Selbstverteidigung, wobei der gesamte Körper eingesetzt wird.

Eine Krebserkrankung zu überstehen bedeutet, um sein Leben zu kämpfen.

Dieses spezielle Karate-Trainingsangebot greift den Kampf um den vollständigen Wiedereinstieg in das Leben auf. Dabei dient das Karate als **Kraftquelle** für Körper und Geist.

Eine **vertrauensvolle Trainingsatmosphäre**, ein harmonischer Umgang mit dem eigenen Körper und nicht zuletzt **Spaß** innerhalb der Trainingsgruppe sind wichtige Grundsätze jeder Trainingseinheit.

Schritt für Schritt werden die Ressourcen mobilisiert, weiter ausgebaut und Körperenergien gebündelt.

Fachlich kompetent wird Ihre individuelle Gesundheitssituation eingeschätzt. Die Intensität der Bewegungsabfolgen orientiert sich an der körperlichen Verfassung der Teilnehmer.

### ZIELGRUPPE UND TEILNAHMEVORRAUSSETZUNG

Das Angebot richtet sich an Menschen, die an einer Krebserkrankung gelitten haben und im Rahmen der Regenerierungsphase an einem gemeinschaftlichen Bewegungsangebot teilnehmen möchten. Die Akutphase sollte abgeschlossen sein. Eine entsprechende **Verordnung durch den Arzt** ist Voraussetzung für die Teilnahme.

### DAS TRAINING

- Erlernen und Üben der Faust- und Fußtechniken des traditionellen Karate
- Erlernen und Üben der speziellen Körperhaltungen des traditionellen Karate
- Training mit weichen Schlagpolstern
- Erlernen einer speziellen Atemtechnik zur Erreichung maximaler Kraftentfaltung

In Zusammenarbeit mit dem Tumorzentrum Bonn e. V.



KREBSBERATUNGSSTELLE  
DES TUMORZENTRUMS BONN e.V.

### EFFEKTE DES KARATETRAININGS

- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- Stärkung der gesamten Körpermuskulatur
- Steigerung des Gleichgewichtssinns und der Koordination
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Abbau von innerlichem Druck
- Steigerung des Selbstwertgefühls

### TERMINE

die aktuellen Termine aller Gruppen finden Sie unter [www.selbstverteidigung-ahrweiler.com](http://www.selbstverteidigung-ahrweiler.com)

### TRAININGS-STÄTTEN

**FIT & FUN**

Der Figur- und  
Gesundheitsspezialist  
Am Silberberg 2  
53474 Ahrweiler



Lilienthalstr. 10  
53424 Remagen

**REVUE**  
FITNESS STUDIO

Neuer Markt 46  
53340 Meckenheim

### EMPFEHLUNG:

Das Institut für Sportwissenschaften der Goethe Universität Frankfurt (Abt. Sportmedizin) spricht zu diesem Training **eine klare Empfehlung aus.**