

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

Fax: 0 26 41 / 90 39 86

E-Mail: info@tus-ahrweiler.de

Web: www.tus-ahrweiler.de

Eine Mitgliedschaft im TuS Ahrweiler ist nicht erforderlich.

Ihre Teilnahme wird durch die Reha-Verordnung Ihres zuständigen Arztes ermöglicht.

ONKOLOGISCHE BETREUUNG
DER REHA-GRUPPE

Dr. med. Axel Nacke

Gemeinschaftspraxis für Hämatologie
und Onkologie Rhein Ahr



GESUNDHEITSKARATE
FÜR KREBSPATIENTINNEN





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 Teilnehmerinnen.

ZIELGRUPPE UND TEILNAHMEVORRAUSSETZUNG

Das Angebot richtet sich an Frauen - idealerweise zwischen 20 und 60 Jahren - welche an einer Krebserkrankung gelitten haben und im Rahmen der Regenerierungsphase an einem gemeinschaftlichen Bewegungsangebot teilnehmen möchten. Jedoch sollte die Akutphase abgeschlossen sein.

Interessierte Frauen über 60 Jahre können ebenfalls durch die entsprechende Reha-Verordnung am bereits laufenden Kursprogramm „Ü 60-Gesundheitskarate“, teilnehmen.

Gesundheitliche Aspekte wie beispielsweise stabile Immunabwehr, gut verheilte Operationsnarben, kein bestehendes Lymphödem, nicht zuletzt eine entsprechende Verordnung durch den Arzt sind Voraussetzungen für die Teilnahme.

TERMINE

Dienstags im Fit & Fun, Ahrweiler
16:30 - 17:30 Uhr (20-60 Jahre)

**Samstags in der Fachschule für
Selbstverteidigung, Remagen**
09:00-10:00 Uhr (Ü 60 Jahre)
10:00-11:00 Uhr (20-60 Jahre)

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

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

TRAININGS-STÄTTEN

FIT & FUN

Der Figur- und
Gesundheitsspezialist

Am Silberberg 2
53474 Ahrweiler



Lilienthalstr. 10
53424 Remagen

EMPFEHLUNG:

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