



# Präventionssport



- Sport, Spaß und Bewegung für jedes Alter  
Unsere vom Landessportbund Hessen zertifizierten Kurskonzepte (G.U.T. – „Gesund und trainiert“) haben folgende Ziele und Inhalte:
- Reduzierung der krankmachenden Risikofaktoren (wie Bluthochdruck, einen zu hohen Cholesterinspiegel, Arterienverkalkung, Zuckerkrankheit, Stress u. a.) durch ein gezieltes vorbeugendes Bewegungstraining
  - Gezieltes gesundheitsorientiertes Kraft-, Herz-Kreislauf und Rückenstraining
  - Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Beweglichkeit und der Koordination
  - Übungen zur Entspannung

Sie trainieren ausschließlich bei ausgebildeten Übungsleitern

- Neu !!!
- Präventionstraining mit 10er Karte möglich

## Präventionssport 10er Karte

1. Training	6. Training
2 Training	7. Training
3. Training	8. Training
4 Training	9. Training
5 Training	10. Training

Bitte bei jedem Training vorlegen!



# Tag der offenen Tür

Sonntag, 30. Oktober 2016  
von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

空  
手  
道

- Karate Ü 50
- Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahre
- Kinder von 8 Jahre bis 13 Jahre
- Bambini von 5 Jahre bis 7 Jahre
- Präventionssport nach G.U.T. (gesund und trainiert)



Siemensstr. 1a  
64823 Groß-Umstadt  
Tel.: 06078 / 75337

Email: [ch.gradl@t-online.de](mailto:ch.gradl@t-online.de)

Internet: <http://www.karate-dojo-gross-umstadt.de>



## Der Weg ist das Ziel

### Kampfkunst mit Selbstverteidigung

Wir möchten Ihre Neugierde und Interesse für Karate wecken.

Jeder kann Karate lernen. Egal welches Alter. Unser Trainerteam nimmt regelmäßig an Fortbildungen teil, um immer auf den neuesten Stand der wissenschaftlichen, pädagogischen und medizinischen Erkenntnisse zu sein. Vor kurzem ist Karate als Gesundheitssport anerkannt worden. Sie trainieren bei uns auf einem speziellen, gelenkschonenden Mattenboden. Eine Spiegelwand schafft optimale Trainingsvoraussetzungen in unserem Dojo. Karate ist auch für körperlich gehandicapte Menschen geeignet.

Die Aufteilung in Bambini, Kinder, Jugendliche- Erwachsenen- und eine Ü 50 -Trainingseinheiten schaffen die Grundlage dafür, dass gezielt auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der jeweiligen Altersgruppen eingegangen werden kann. Denn Karate ist auch Selbstverteidigung.

Auch pausierende Karatekas die wieder einsteigen möchten, sind herzlich willkommen.

**Warum Karate?** Wollen Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, Ihr Körpergefühl, Ihre Reflexe, Ihre Koordination und Beweglichkeit verbessern? Die Ausübung von Karate verbessert Ihr Auftreten in der Öffentlichkeit und stärkt Ihr Selbstbewusstsein. Vielleicht haben Sie auch Lust, die Philosophie dieses Sports kennenzulernen?

Dann sind Sie bei uns richtig!

**Wir werden auch Dein Karate finden!**

**Gefördert von:**



Unser Dojo!



Der Traum von Japan!



Kinder Training Mal ganz Anders!



Training auf der grünen Wiese!



Präventionssport auf der grünen Wiese!



Selbstverteidigung mit Gasttrainer!

**Vermessungsbüro Krahn**

Dipl.-Ing. Niels-Peter Krahn  
Prüfsachverständiger für Vermessungswesen

Tel.: 06078 - 931 64 62  
Fax: 06078 - 911 817  
Mobil: 0171 - 285 73 41  
e-mail: mail@vermessung-krahn.de



Vermessungsbüro Krahn | Röntgenstraße 1 | 64823 Gr.-Umstadt

Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Sortiment hochwertiger Gartenbaustoffe.

Mauersysteme, Pallsaden, Pflastersteine, Natursteine, Deko-Elemente, Außenplatten und vieles mehr



Besuchen Sie unsere Ausstellung.

**STAUDT**  
Baustoffe • Holz • Heizöl

Marie-Curie-Straße 9 - 64823 Groß-Umstadt  
Tel: 06078/938860 - www.staudt-baustoffe.de

Ihr Partner für finanzielle Sicherheit in der Region.



Büro  
Miriam Raitz  
Sonnenweg 3  
64823 Heubach  
Telefon 06078 759671

Deutsche Vermögensberatung  
Vermögensaufbau für jeden!

**GETRÄNKE FREIMUTH**

Ihr zuverlässiger Servicepartner in Sachen Getränke

Georg-August-Zinn-Str. 71 - 64823 Groß-Umstadt - Tel.: 06078 / 4885  
Siemensstraße 5 - 64832 Babenhausen - Tel.: 06073 / 688748  
www.getraenke-freimuth.de