



Kursangebot

"Budomotion-Funktionsgymnastik"

Prävention für das Haltungs- und Bewegungssystem

Die Funktionsgymnastik Budomotion wurde vom Deutschen Karate Verband DKV in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Olympischen Sportbund DOSB und der Bundesärztekammer entwickelt.

Das Angebot richtet sich an Personen über 35 Jahren, die noch keinen oder seit längerer Zeit keinen Sport getrieben haben.

In den Trainingseinheiten werden Elemente aus der Kampfkunst Karate in Verbindung mit Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen trainiert.

Die Kursgebühr beträgt für 10 Einheiten à 90 Minuten 80,- €. Bei Teilnahme an mindestens 8 Einheiten erstatten die Krankenkassen in der Regel die Kursgebühr zu 80 bis 100 Prozent.

Trainingsort:

Gymnastikraum der Vöhlhalle, Dietenheimer Str. 68, Illertissen

Trainingszeit:

Jeweils mittwochs von 18.00- 19.30 Uhr
Beginn: 05.02.2020

Kursleiter:

Wolfgang Erhardt

DOSB-Übungsleiter B

Sport in der Prävention

Anmeldung und Information: Tel. 07303 - 41798

