



DOJO - INSIDE

AUSGABE 05 / 2004

Vereinsinterner Informationsbrief des Karate-Dojo Kelkheim e.V., April 2004

Liebe Sportfreundinnen und liebe Sportfreunde,

seit diesem Jahr gibt es bei den meisten Krankenkassen ein sog. Bonusscheckheft.

Damit wollen die Krankenkassen gemäß dem Motto „vorbeugen ist besser als heilen“, die Eigeninitiative und -verantwortung Ihrer Mitglieder belohnen.

Neben den Vorsorgeuntersuchungen werden auch Kurse zur Ernährung, Stressbewältigung und Bewegung mit „Punkten“ belohnt, die dann wiederum gegen Prämien eingetauscht werden können.

Auch die Mitgliedschaft im Sportverein bringt Punkte im Bonusheft. Also Bonusheft besorgen und mit ins Training bringen zum Abstempeln. Wem das noch nicht reicht kann auch an dem von uns angebotenen Yoga-Kurs teilnehmen und zusätzlich Punkte sammeln. Interesse? - dann gleich anmelden und weitersagen. Der Kurs findet statt, wenn mindestens acht Leute teilnehmen.

Yogakurs für Anfänger



Yoga ist ein altes Übungssystem zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit und beinhaltet die Elemente Bewegung, Atmung und Entspannung.

Yoga hilft ebenfalls Rückenschmerzen zu lindern, Muskeln und Gelenke geschmeidig zu halten und die inneren Organe und den Kreislauf zu stärken.

Yoga kann man völlig unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung üben.

Beginn: Donnerstag, 29.4.2004 von 20.00 - 21.30 Uhr

Ort: Stadthalle Kelkheim (Kleiner Saal)

Lehrerin: Karin Dahler (BYV)

Dauer: 8 Abende à 1,5 Std.

Kosten: 65,- € / Mitglieder 35,- €

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte / Decke

Infos und Anmeldung unter Tel. 06195-900934 oder www.yoga-kelkheim.de

Termine für unsere ersten vereinsinternen Karate-Prüfungen:

Freitag, den 30.04.2004 ab 17.00 Uhr Kinder/Jugend

Mittwoch, den 05.05.2004 ab 18.30 Uhr Erwachsene

Die Prüfung findet in unseren Trainingsräumen statt. Dafür fallen die entsprechenden Trainingseinheiten aus. Die Teilnahme an der Prüfung ist vorher mit Sensei Amir abzustimmen.