



Endlich wieder im Freien trainieren - das Frühjahr macht Lust auf Bewegung. Foto: djd/jentschura International/thx

Fit für den Notfall

Nhan Vo Dao
Jede Woche schwitzen in der Kampfsportabteilung des ASV Durlach Kinder, Jugendliche und Erwachsene um Körper und Geist für Selbstverteidigungssituationen auf der Straße vorzubereiten. Das abwechslungsreiche Training besteht sowohl aus traditionellen Elementen der vietnamesischen Kampfkunst als auch effektiven Anwendungs- und Selbstverteidigungstechniken.

Natürlich wird nicht nur hart trainiert. Neben dem Training werden jedes Jahr auch außersportliche Veranstaltungen organisiert wie Weihnachtsfeiern, Kinderfreizeiten und Sommercamps. Prinzipiell kann jeder, Männer und Frauen jeglichen Alters, am Training teilnehmen und auch Anfänger erfreuen sich in der Regel über schnelle Fortschritte. Interessenten können sich gerne bei einem kostenlosen Probe-

training einen Einblick in den Trainingsalltag verschaffen. Trainiert wird in der Sporthalle der Pestalozzi-Schule Karlsruhe, Christofstraße 23. Die Trainingszeiten für Erwachsene und Jugendliche sind montags von 20 bis 21.30 Uhr und für Kinder dienstags und freitags jeweils von 17 bis 18.30 Uhr. Bei Fragen ist unser Abteilungsleiter Christian Bäsler unter folgender Nummer erreichbar: 0151-58506671.



Kickboxen

Der Polizeisportverein Karlsruhe veranstaltet im Februar wieder einen Anfängerkurs im Kickboxen. Teilnehmen können Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren. Kursbeginn ist am Mittwoch, 21. Februar von 19.30 bis 21 Uhr (sechs Termine), in Halle 1 (Teil B und C) des PSV Karlsruhe (Edgar-Heller-Straße 19 in Karlsruhe-Durlach). Kursgebühr 60 Euro. Anmeldung und Info unter www.psv-karlsruhe.de/kampfsport-selbstbehauptung/kickboxen/informationen/ oder info@psv-karlsruhe.de.

der Alltag so aktiv wie möglich sein: Fahrrad statt Auto, Treppe statt Fahrstuhl, Spaziergang vor dem Fernsehabend. So geht es Schritt für Schritt in Richtung Topform.

Sport nach Krebs: So wichtig wie ein Medikament

Bewegungsangebote in der Nachsorge und Rehabilitation bei Krebskranken gibt es in Deutschland schon lange: Bereits Anfang der 80er Jahre entstanden erste Krebsnachsorge-Sportgruppen. Denn nach einer Krebserkrankung können Sport und Bewegung zu einer verbesserten körperlichen und psychischen Verfassung beitragen.

Sie stärken die allgemeine Gesundheit, vermitteln den Patienten wieder Gefühl und Zutrauen für den eigenen Körper. Mäßiger Ausdauersport verbessert die Aktivität des Abwehrsystems. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden positiv beeinflusst. Zudem kann ein Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten bei der Krankheitsbewältigung helfen.

Neue Untersuchungen bestätigen sogar, so berichtet die Deutsche Krebshilfe, dass es sinnvoll sein kann, Krebskranke schon in der akuten Behandlungsphase zu aktivieren. Damit sind Vermutungen, dass frühzeitige

herzhafte Rezepte. Sie werden mit Wasser angerührt und kommen pur oder mit Obst, Nüssen oder Cremes verfeinert auf den Tisch. Weitere Infos und Rezepte sowie ganze Kochbücher findet man zum Beispiel online unter www.p-jentschura.com.

Rückenmassage

mit warmem Aromaöl
Dauer 20 Min. Aufpreis € 16,-

Beauty-Wellness & Therapie

Susanne Herrmann und Team
Hörgelstr. 10 - 76228 Karlsruhe/Wo.
Tel. 0721/75969985
www.massage-kosmetik-herrmann.de
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung



Die regelmäßige körperliche Eräftigung durch Gymnastik und Sport steht im Mittelpunkt, um Motorik, Antrieb und Lebensfreude zu stärken. Auf individuelle Belastbarkeiten wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Außerdem können in diesem Kreis auch Probleme im Zusammenhang mit der Krankheit, sowie Möglichkeiten der Rehabilitation gemeinsam besprochen und Erfahrungen

ausgetauscht werden. Der gemeinsame Sport kann zudem helfen, den eigenen Körper neu anzunehmen, Ängste abzubauen, Selbstvertrauen stärken und soziale Kontakte neu zu erleben. INI-Vereine mit einem Sportangebot für an Krebs erkrankte Menschen: KTV, TG Aue, SSC Karlsruhe, TSV Bulach, SG Siemens, SG Stupferich.

Foto: Panthermedia



PDF-Datei exportieren

Adobe Export PDF

PDF-Dateien in Word oder Excel Online konvertieren

PDF-Datei auswählen

DB1803.pdf

Konvertieren nach

Microsoft Word (*.docx)

Dokumentsprache:

Deutsch Ändern

Konvertieren

PDF-Datei erstellen

PDF-Datei bearbeiten

Kommentieren

Dateien zusammenführen

Dateien in der Document Cloud speichern und freigeben

Weitere Infos