



KARATE
STEIERMARK

Präsident: Dr. Günther Bitzer-Gavornik

Breitensport-Fortbildungen 2024

Für | Vereinstrainer:innen | Co-Trainer:innen | Interessierte Karatekas | Wettkämpfer:innen

Workshop 4: | Fitness & Beweglichkeit

Termin: Samstag, 21. September 2024 | 9.30 bis 12.30 Uhr

Ort: 📍 Raiffeisen-Sportpark Graz (Saal 1&2 im 1. Stock)

Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz (Anfahrt siehe bitte Rückseite)

Im Vordergrund stehen körperliche Fitness und Verletzungsprävention durch

- Aufzeigen verschiedener Aspekte für ein sinnvolles Ergänzungstraining zum Karate
- Verbesserung des eigenen Karate durch mehr Fitness und Beweglichkeit
- Inspiration für alle Trainer:innen/Trainierenden, wie abwechslungsreich ein Karate-Training sein kann.

Inhalte:

- HIIT-Training FunKaWo – Technikorientiertes Krafttraining
- Karate-Fitness mit Musik
- Mobilität und Dehnen
- Verletzungsprävention

Leitung:

Mag. Peter Stiegmaier, 3. Dan Shotokan

- Staatlich geprüfter Trainer

Bitte mitbringen:

- Karate-Gi (Start ist im Gi und dann Wechsel auf) • Sportbekleidung
- Genügend zu trinken
- Fitnessmatte
(es gibt wenige Reservematten in der Halle, wenn vorhanden, bitte eigene Matte mitbringen)
- falls jemand hat: Fitnessbänder (Loops kurz oder lang in unterschiedlicher Stärke)



→ *Mindestalter: 12 Jahre*

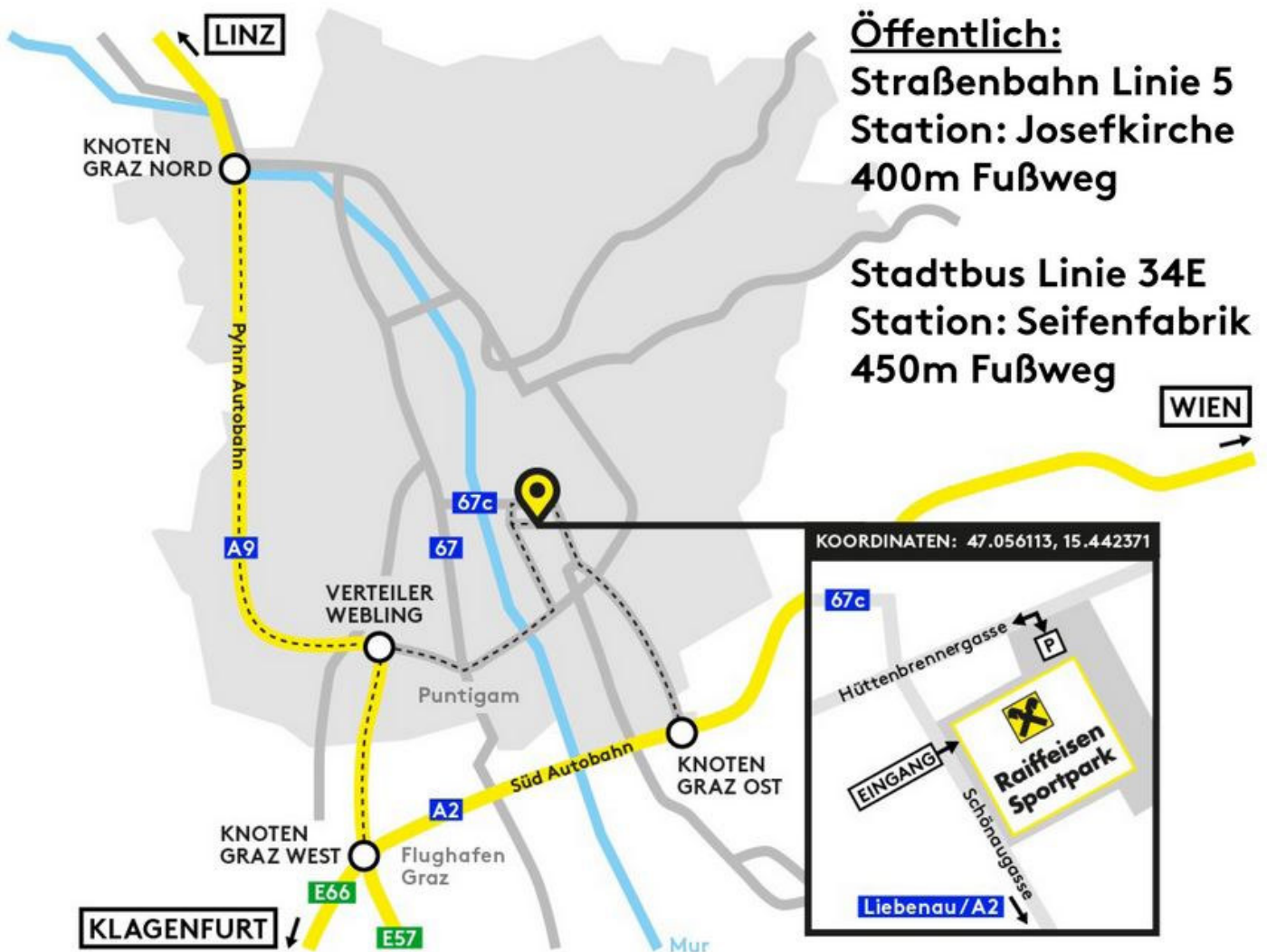
→ *Die Teilnahme ist kostenlos.*

→ *Anmeldung nicht erforderlich, bitte einfach hinkommen.*

→ *Anrechenbar für die Erlangung/Verlängerung der Prüfer:innen-Lizenz.*

Gefördert durch Karate-Austria/ÖKB





<https://www.raiffeisen-sportpark.at>

Der Sportpark verfügt über einen eigenen Parkplatz (Samstag gebührenfrei).