



KARATE
STEIERMARK

Präsident: Dr. Günther Bitzer-Gavornik

Kontakt | Breitensportbeauftragter im KV Stmk | Karl Celin | ☎ 0664 / 336 16 05

Breitensport-Fortbildungen 2025	
<i>Für Vereinstrainer:innen Co-Trainer:innen Interessierte Karatekas Wettkämpfer:innen</i>	
Workshop 4:	Functional Fitness & Mobility
Termin:	Samstag, 20. September 2025
Zeit:	9.30 bis ca. 12.30 Uhr
Ort:	Raiffeisensportpark Graz (Saal 1&2 im 1. Stock) Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz
Inhalt:	■ Functional Fitness (Bodyweighttraining & Resistance Band) ■ Mobility ■ Theorie-Inputs
Leitung:	Mag.^a Petra Scheucher, MBA Dipl. Health Fitness & Personal Trainerin

Functional Fitness (funktionelles Training) und **Mobility** sind zwei zentrale Konzepte im modernen Training, die sich ergänzen und gemeinsam viele Vorteile bringen für:

- **Gesundheit** (z.B. Verbesserung der Körperhaltung, Verletzungsprävention)
- **Alltag** (man wird stärker und beweglicher für z.B. Heben, Tragen und Bücken)
- **sportliche Leistungsfähigkeit** (funktionelle Übungen aktivieren mehrere Muskelgruppen und verbessern die sportliche Performance)



Functional Fitness ☞ zeigt, was du mit deinem Körper machen kannst.

Mobility ☞ sorgt dafür, dass dein Körper dazu in der Lage ist.

Bitte mitbringen:

- Sportbekleidung
- Genügend zu trinken
- falls jemand hat: Fitnessmatte und Resistance Bands (kurz und lang)

→ *Mindestalter: 14 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

