



**KARATE im**  **dojo yamato** DÜSSELDORF  
KIHON · KATA · KUMITE | EINFACH NUR KARATE

# DEHNEN für KARATESPORTLER mit Sandra (Sandy) Brenscheid

Sonntag, **18.02.2018** – 17:00-18:00 Uhr

Heinrich-Heine-Gesamtschule Düsseldorf, Graf-Recke-Str. 170, 40237 Düsseldorf  
(Achtung: Die Sporthalle hat die Hausnummer 162)

Weitere geplante Termine: 17.06.18 / 16.09.18 / 02.12.18

**\*\*\*\* GÄSTE SIND HERZLICH EINGELADEN \*\*\*\***

In dieser Einheit zeigt Sandy spezielle Dehnübungen für Karateka. Ziel ist es, langfristig unsere Beweglichkeit zu verbessern. Die erlernten Übungen können danach eigenständig zu Hause fortgeführt werden.

**Wichtig:** Um Verletzungen zu vermeiden ist ein vorheriges oder anschließendes Karatetraining nicht zu empfehlen!

**Kosten:** Kostenlos

**Kleidung:** Bequeme Sportbekleidung

**Material:** Bitte bringt ein dünnes, langes Tuch mit, z.B. ein Geschirrtuch oder einen alten Schal.

Diese spezielle Trainingseinheit ist dojo- und verbands offen – Gäste aus anderen Dojos und Verbänden sind herzlich willkommen.