



Raiffeisen
Raiffeisenkasse Untervinschgau

Tätigkeitsbericht Sportjahr 2022

Sektion:

SEKTION: KARATE

Tätigkeit

Wie jedes Jahr beginnen wir unser Training mit dem Schulbeginn im September in unserer Karatehalle am Sportplatz Naturns, jeweils Montags & Donnerstags in folgenden Gruppen zwischen 16:30 - 20:30 Uhr

Gruppe 1: Kinder von 6 – 8 Jahren

Gruppe 2: Kinder von 9 – 11 Jahren

Gruppe 3: Kinder ab 12 Jahre

Gruppe 4: Jugendliche & Erwachsene
(findet aktuell nicht statt)

Rückblick 2022

Wir hatten allein beim wöchentlichen Training 44 Kinder und nochmals 22 bei den Kursen, was uns sehr freut, da wir in der Vergangenheit nicht so gefragt waren.

Aktuell haben wir keine Wettkampf Athleten deshalb gab es keine anderen sportlichen Höhepunkte.





Raiffeisen
Raiffeisenkasse Untervinschgau

Tätigkeitsbericht Sportjahr 2022

Sektion:

Kursprogramm



Aufgrund der hohen Nachfrage haben wir zudem unser Angebot erweitert und bieten 2 – 3 x / Jahr noch Kurse an.

Sehr beliebt sind die Anti Mobbing - Selbstverteidigungskurse von Renate, wo sie unter anderem auch ein Holzbrett durchschlagen lernten, besonders mutige durften sogar Nagelbrett besteigen.

Diesbezüglich bieten wir auch die Zusammenarbeit mit den Schulen an; im letzten Jahr hatte die Grundschule Staben um eine Schnupperstunde angefragt, was wir sehr gerne organisiert haben, diesbezüglich liegen uns bereits weitere Anfragen vor.

Abschluss

Was wäre Karate ohne Gürtelprüfung - am Ende der Saison kommt sozusagen der Höhepunkt wo gelerntes vor einem Komitee vorgeführt werden muss.





Raiffeisen
Raiffeisenkasse Untervinschgau

Tätigkeitsbericht Sportjahr 2022

Sektion:

Vorschau 2023:

- Gürtelprüfung
- Abschluss Fest (Juni)
- Evt. Karate Camp (Sommer)
-

Was viele nicht wissen:

GESUNDHEITSSPORT

Dass sich Karate auf das Wohlbefinden positiv auswirkt und insbesondere auch bei Krankheiten wie **Parkinson** und Depressionen eine therapeutische Entwicklung entfaltet, konnte durch Evaluierungen der Universität Regensburg nachgewiesen werden. Auch die "Best Ager" nehmen beim DKV eine exponierte Rolle ein – weil die Ausübung der Bewegungen und Elemente aufgrund ihrer motorischen und geistigen Beanspruchung der Gesundheits-Prophylaxe dient.

QUALITÄTSSIEGEL "SPORT PRO GESUNDHEIT"

Karate als gesundheitserhaltende oder gesundheitsfördernde Sportart ist zudem durch das Qualitätssiegel "SPORT PRO GESUNDHEIT" zertifiziert. Hierbei handelt es sich um die höchste Auszeichnung, die der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) an Vereine vergibt, die sich in besonderem Maße dem Gesundheitssport widmen.

Das bundesweit anerkannte Qualitätssiegel wurde dabei auf Basis klar definierter und vereinbarter Qualitätskriterien von der Bundesärztekammer und dem DOSB entwickelt. Die Dachmarke "SPORT PRO GESUNDHEIT" beinhaltet die zugeordneten Angebote der Konzeption "Budomotion" und zeigt so den Weg zu hochwertigen Bewegungs-Angeboten in den DKV-Vereinen auf. Angebote mit dem Qualitätssiegel werden von der Bundesärztekammer empfohlen!

Quelle: <https://www.karate.de/de/karate/gesundheitsport/gesundheitsport.php>