

In Deutschland ist aktuell weniger als die Hälfte der Männer und Frauen normalgewichtig, die Esskultur und viele Versuchungen füttern oft unbewusst und nebenbei die Kalorienspeicher, sitzende Tätigkeiten rufen kaum Energie ab und geben der Muskulatur keine Anreize.

Dieser Kurs bietet Denkansätze, Aktuelles aus Forschung und Metaanalysen, praktische Übungen und Kostproben einer neuen/alten Ernährungsweise, um diesen Aspekt des Lebens bewusster zu managen.

So wollen wir daran arbeiten:

Nach der Mobilisierung der Gelenke durch Bewegungsabläufe aus dem Karate, welche neben der Beweglichkeit auch die Koordination und die Orientierung im Raum fördern, wechseln wir zwischen:

Bildnachweis: SGM Karate

Ort und Zeit:

Der Kurs umfasst **sechs Einheiten**.
Start am **17.01.2020**
jeweils Freitag, **18.30-20.00** in der
SGM-Halle
(weitere Einheiten am 24.1., 31.1., 7.2.,
14.2. und 21.2.2020)

Die Kursgebühr beträgt 75€
Rabattiert: SGM-Mitglieder 50€

Leitung:
Stefan Praha
(Ernährungsberater Staatsexamen in
Biologie und Chemie, 1.Dan Karate)
Kontakt: stefan@karate-moosburg.de



Weitere Informationen erhaltet Ihr/ erhalten Sie unter:
Internet: www.karate-moosburg.de
Email: info@karate-moosburg.de



*„Manchmal komme ich
mir vor wie ein Baum –
jedes Jahr finde ich
irgendwo einen neuen
Ring.“*

*Aber so ein Baum
bewegt sich auch nicht
viel und ernährt sich
doch recht einseitig!*

**Säulen des
Gewichtsmanagements**

Kräftigung der Muskulatur

Neben der reinen Körpermasse hat die Muskulatur den größten Einfluss auf den Grundumsatz (Energiebedarf für die Erhaltung), Kräftigung bzw. Aufbau wirken sich direkt auf den Kalorienbedarf aus. Durch Eigengewichtsübungen, die (praktisch) ohne Geräte auch zu Hause durchführbar sind und in Intensität wie Schwierigkeit an den Trainingsstand angepasst werden, drehen wir an dieser Stellschraube.



Ausdauernde Bewegung

Auch zum Takt der Musik werden Schlag- und Trittbewegungen, z.T. auf vorgegebene Ziele wie Pratzten, ausgeführt (Soundkarate, Kampftraining). Durch die Tempovorgabe und einen externen Abschluss der Bewegung wird ein Schummeln oder Trödeln sehr schwer 😊.

Ziel ist ein Training bei einer gesunden Herzfrequenz, das einen positiven Einfluss auf die Kondition hat und natürlich in der Gruppe auch Spaß macht.

Nach dem Dehnen, Entspannen und „Frisch-machen“ folgt der theoretischere Teil.

Modelle in der Ernährungslehre

Die eine perfekte Ernährung für alle Menschen scheitert schon daran, dass jeder individuelle Vorlieben und Vorgeschichten hat. Die Muster hinter den verschiedenen (erfolgreichen) Ernährungsweisen zu erkennen, kann jedoch helfen, seinen eigenen Weg zu finden, der ohne große Mühe Resultate bringt. Jeder Teilnehmer ist eingeladen, mit den präsentierten Ideen zu experimentieren und seine gemachten Erfahrungen in den nächsten Einheiten einzubringen. Dazu werden Kostproben von einfachen, schnellen Gerichten gereicht, die z.T. schon seit Jahrtausenden in einer ausgewogenen Ernährung ihren Platz haben.

Der Kurs ist auf 20 Teilnehmer beschränkt.

Anmeldungen sind ab sofort möglich unter:

stefan@karate-moosburg.de