

Karate-Anfängerlehrgang

Beigesteuert von Reinhard Antkowiak

Montag, 10. August 2009

Letzte Aktualisierung Sonntag, 22. August 2010

Nach den Sommerferien ist immer eine gute Zeit für einen Anfängerlehrgang. Man kommt ausgeruht aus dem Urlaub. Hat sich vielleicht etwas bewegt und gemerkt, dass nicht mehr alles so leicht geht wie früher. An dem bisschen Fitness, was man nun wieder hat, könnte man ja noch etwas arbeiten. Außerdem hat Wolfgang Herwig (3.Dan und Trainer der Anfänger) keine Anfänger mehr, denn nach der Prüfung sind die letzten Anfänger schon keine Anfänger mehr.

Deshalb bietet die Karateabteilung des TVE-Bad Münstereifel einen neuen Anfängerkurs an.

Aber was erwartet einen Anfänger in einem Karate-Anfängerlehrgang? Im Vordergrund steht körperliches Wohlbefinden, Erhalt und Steigerung der Lebensenergie. Dabei steht am Anfang die Koordination und Beweglichkeit im Vordergrund. Später folgen Konzentration, Kraft, Gedächtnis, Raumgefühl. Themen wie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind auch Trainingsinhalte. Karate ist zuerst einmal seinen Körper zu beherrschen.

Und wer geht zu einen Karate-Anfängerlehrgang? Menschen, die sich vielleicht seit vielen Jahren nicht mehr sportlich betätigt haben, oder fitt sind und noch eine andere Bewegungsart suchen oder neugierig sind, oder jetzt erst Zeit bekommen, oder neue soziale Kontakte suchen.

Am besten fängt man als Kind mit Karate an, aber auch mit 20, 40, 60 und älter kann man mit dem Training beginnen. Herwig erwartet die neuen Anfänger nach den Sommerferien immer Freitags um 18:30 in der Mimi Reno Halle. Jeder Interessierter darf am Training teilnehmen und ausprobieren, ob das Karate-Training für ihn das Richtige ist. Leichte Sportbekleidung reicht. Infos unter 02256/1283 oder Karate@tve1905.de
<http://www.tve1905.de/abt/karate/training/gruppen/anfaenge08.htm>