



+++ Pressemitteilung 22.12.2008 +++

Ein guter Vorsatz für das neue Jahr: Fit durch Karate !



Eine gute Möglichkeit für Jung und Alt die eigene körperliche und geistige Fitness zu verbessern bietet das Karate Dojo Lehrte e.V., Mitglied im Landessportbund Niedersachsen.

Nach den Weihnachtsferien können interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene Karate für sich entdecken.

Im "Dojo", was soviel bedeutet wie "Trainingsort, an dem die Kampfkünste gelehrt werden" wird traditionelles Shotokan-Karate - die japanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung - gelehrt. "Karate-Do" bedeutet "Der Weg (Do) der leeren Hand (Karate)".

Shotokan-Karate zeichnet sich durch starke, dynamische Techniken und den Verzicht auf Trefferwirkung aus.

Das Anfängertraining für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren findet ab dem 12.1. jeden Montag von 16:45 bis 18:00 Uhr in der Sporthalle Friedrichstraße 9a statt.

In dem Anfängerkurs sollen die Kinder die Grundlagen der Karate-Techniken erlernen und durch das allgemeine Konditionstraining ihre sportliche Fitneß verbessern. Darüber hinaus soll durch das karatespezifische Training insbesondere die Konzentrationsfähigkeit erhöht und durch den respektvollen, freundschaftlichen Umgang mit dem Partner ein verbessertes Sozialverhalten erzielt werden.

Das Anfängertraining für Jugendliche und Erwachsene von 13 - 99 Jahren findet statt ab dem 7.1. mittwochs von 20:00-21:30 in der Sporthalle, Friedrichstraße 9a und montags von 18:30-19:30 in der alten Sporthalle des Lehrter Gymnasiums, Friedrichstr. 10a. Alter und Selbstzweifel sind kein Hinderungsgrund.

Interessierte haben die Möglichkeit dreimal kostenlos am Training teilzunehmen, bevor sie sich entscheiden in den Verein einzutreten. Erstmal zuschauen kann man natürlich auch.

Zum Training mitzubringen sind Jogginganzug oder Turnzeug. Es werden keine Schuhe getragen und am Anfang ist es nicht nötig, einen Karateanzug zu kaufen.

Das Bild zeigt die 10 erfolgreichen Absolventen der Prüfung vom Deutscher JKA-Karate Bund und Trainerin Frau Dr. Laurinat am 7.12.08 in Lehrte.

Mehr Informationen gibt es unter www.karate-doj-lehrte.de oder telefonisch unter 0511-8092135 oder 05132-856347.

(Herausgegeben für den Verein von Wolfgang Beck)