

# Gute Vorsätze umsetzen

## Karateverein Langenselbold startet ins neue Jahr

**Langenselbold.** Die Ferien sind zu Ende, Trainingspause und die Lebensumstände in der Zeit des Jahreswechsels haben an der Fitness gezehrt. Auch die guten Vorsätze für das neue Jahr sind noch ganz im Bewusstsein.

All das sind gute Gründe mit dem Karate Verein Langenselbold im Trainingsjahr 2019 durchzustarten.

Die Karateka trainieren dienstags und donnerstags in Gruppen für Kinder und Jugendliche, für Anfänger und Fortgeschrittene, sowie in einer Oberstufengruppe. Anfänger oder auch erfahrene Karateka, die den Wiedereinstieg oder einen Vereinswechsel machen wollen, sind jederzeit willkommen. Trainierenden der Oberstufe bietet der Verein bei Interesse Unterstützung in der Trainerausbildung beim Deutschen Sportbund.

Immer mittwochs trifft sich die Budo-Aerobic-Gruppe zum Ganzkörperfitness-training bei motivierender

rhythmischer Musik. Trainer Christoph Burbach steht in diesem Jahr, nach vorübergehender beruflich bedingter Abwesenheit, wieder voll zur Verfügung und plant so einige neue Ideen einzubringen.

Das dritte Angebot betrifft das samstägliche „Body-Fit-Training“ mit Tamara Brand. Dieses zu unregelmäßigen Terminen stattfindende Fitnesstraining startet am 9. Februar um 16 Uhr. Mitzubringen sind ein Handtuch, Trinken und sofern vorhanden ein Paar Handhanteln. Dieses Training ist auch für Nichtmitglieder offen, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Die Trainerin freut sich immer über eine zahlreiche Teilnahme. Weitere Termine werden auf der Homepage und der Facebookseite des Vereins angekündigt. Sportstätte ist immer die Turnhalle der Schule am Weinberg, Rhönstraße 67 in Langenselbold. Weitere Informationen gibt es unter [www.kvl.info](http://www.kvl.info).