

# Für Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit

15.1.20

## Neue Anfängerkurse beim Karateverein Langenselbold

**Langenselbold.** Das neue Jahr hat begonnen und unmittelbar nach den Ferien nahm der Karateverein Langenselbold sein Trainingsprogramm wieder auf. Wer den Sport einmal ausprobieren möchte, ist jetzt zu einem kostenlosen Einsteigerkurs mit den beiden Trainern Klaus Dieter Kloss und Claudia Dammeyer eingeladen.

Am 21. Januar beginnen zwei neue Kurse. Ersterer richtet sich an Kinder und Jugendliche ab etwa acht Jahre. Er beginnt an besagtem Dienstag um 18.45 Uhr. Ein zweiter Kurs folgt am gleichen Tag um 20 Uhr und richtet sich dann an Erwachsene oder auch Jugendliche, die zwischen dem ersten und zweiten Kurs wählen können. Die Folgetermine sind jeweils dienstags und donnerstags und werden bis etwa Ende März andauern. Danach kann zum günstigen

Vereinsbeitrag weiter trainiert werden.

Das Karatetraining findet jeweils dienstags und donnerstags statt, wobei die Gruppen nach Alter und Fortschritt aufgeteilt sind. Donnerstags gibt es seit vergangenem Jahr ein spezielles Karatetraining für Kinder ab fünf Jahren. Alle Trainer im Verein sind ausgebildet und nach DKV und DOSB lizenziert.

Mittwochs bietet der Verein neben Karate auch Budo-Aerobic an. Dieses Training ist eine Kombination von dem Kampfsport entlehnten Techniken und Elementen aus dem Aerobic-, also Fitnessbereich. Alle Bewegungen erfolgen zu rhythmischer Musik, sodass ein großer Spassfaktor hinzukommt. An diesem Training kann jeder teilnehmen, es sind keine Karatevorkenntnisse erforderlich.

In Karate ist Kraft, Ausdauer,

Schnelligkeit und Beweglichkeit gefordert. Neben dem Körper wird aber auch der Geist trainiert. Die Anforderungen an Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration sowie das Erlernen von komplexen Bewegungsabläufen unterstützen die Persönlichkeitsentwicklung. Besonders für Kinder ist die Förderung der Motorik, der Konzentrationsfähigkeit, des Selbstbewusstseins und damit verbunden der nachgesagte positive Einfluss auf schulische Leistungen hervorzuheben.

Trainingsort ist die Sporthalle der „Schule am Weinberg“ (Rhönstraße 67) in Langenselbold. Weitere Informationen zum Verein gibt es unter [www.kvl.info](http://www.kvl.info), Anfragen und unverbindliche Teilnahme-wünsche können über [info@kvl.info](mailto:info@kvl.info) angemeldet werden.