

# Karate-Kurse für (Wieder-)Einsteiger

Ab dem 10. November gibt es einen Kurs speziell für Erwachsene

**Moosburg.** (red) Zum 50'zigsten Jubiläumsjahr hat sich die Abteilung Karate der SG Moosburg etwas Besonderes ausgedacht: einen speziellen Kurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger zum Karate-Training. Dieser findet ab dem 10. November für die kommenden vier Monate jeden Freitag in der SGM-Halle um 18:30 Uhr statt.

Der ein oder andere Zuschauer hat beim Kindertraining oder Wettkämpfen bestimmt schon mal gedacht „Das würde ich auch gerne ausprobieren“ oder sogar „Früher hat mir das auch Spaß gemacht“. Wahrscheinlich haben einige Sportinteressierte schon einmal Karate praktiziert, bevor die ein oder andere Änderung oder Herausforderung des Lebens das regelmäßige Training unterbrach. Doch warum nicht wieder einsteigen? Sicherlich, die Bezeichnungen und Begriffe sind vielleicht im Laufe der Jahre verblasst. Doch das lässt sich ändern. Es gibt einige Sportler im Verein, die selbst nach vielen, vielen Jahren wieder mit dem Training begonnen haben. Zwar wird hier in Moosburg Shotokan-Karate praktiziert, aber auch Karateka aus anderen Stilrichtungen sind willkommen. So-

fern die Prüfungen bei einem dem Deutschen Karateverband zugehörigen Stilrichtung nachweislich abgelegt wurden, gelten die Graduierungen weiterhin. Die Scheu, mit einem farbigen Gurt nach langer Zeit wieder ins Training zu kommen, wird in diesem Wiedereinsteigerkurs genommen. Zielgerichtet wird das Gedächtnis von Körper und Geist aktiviert. Schon nach den ersten Trainingseinheiten stellt man fest, dass der Körper sich an Techniken und Ausführungen „erinnert“ und auch der ein oder andere japanische Begriff kommt dem Trainierenden bald wieder bekannt vor.

Die Kursinhalte und Trainings-

planung ist speziell auf Einsteiger und Wiedereinsteiger ausgerichtet. In einer homogenen Gruppe können die Sportler bei erfahrenen Trainern miteinander besser werden. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, eine Gürtelprüfung abzulegen.

Ob im Karate-Anzug oder in legerer Sportkleidung, alle Karateinteressierten sind herzlich willkommen im (Wieder-) Einsteigerkurs freitags oder auch jeden Mittwoch um 19 Uhr. Weitere Informationen zu Trainingseinheiten und Veranstaltungen werden auf der Homepage der Karate-Abteilung der SG Moosburg bekannt gegeben.



Seit 50 Jahren wird bei der SG Moosburg Karate gelehrt. Nun gibt es Kurse für Einsteiger und Rückkehrer.

Foto: SGM Karate