

Karate für Jedermann/-frau

KARATEMEISTER WOLFGANG HEITBRINK LEHRT BEIM TVH



Karate ist eine der ältesten Kampfsportarten, die, so wie sie bei uns gelehrt wird bis ins hohe Alter von Frau und Mann spielerisch und mit viel Spaß erlernt werden kann.

Beim Training, so wie auch bei den angebotenen Gürtelprüfungen, die allerdings keine Pflicht sind, werden keine Würfe und Falltechniken und auch keine Tritte in Kopfhöhe verlangt.

Das obligatorische Aufwärmtraining beinhaltet physiotherapeutische Elemente, da unser Karatemeister (3. Dan) Wolfgang Heitbrink langjährige Erfahrung in der Karateausbildung besitzt und zudem beruflich als Physiotherapeut tätig ist.

Heutzutage wird nicht mehr nur trainiert um Kraft und Geschicklichkeit im Wettkampf zu messen, sondern auch um den Körper fit zu halten, sich in einer netten Gruppe Gleichgesinnter wohl zu fühlen und sich vom Alltagsstress zu lösen und zur Ruhe zu kommen.

Beim Karatetraining des Turnvereins Hösels werden Körper und Geist trainiert, was sich in verbesserter Konzentration, Koordination und Kondition schon nach kurzer Trainingszeit bemerkbar macht.

Egal, ob Anfänger, Wiedereinsteiger, Sportbegeisterte, die bisher andere Sportarten ausgeübt haben, oder erfahrene Karateka, also,



Simone Jost-Mussehl
Fotografin
Kemmansdiele 6
40883 Ratingen
Eggerscheid
02102 146648
0162 2609004
www.fotos-im-quadrat.de
info@fotos-im-quadrat.de

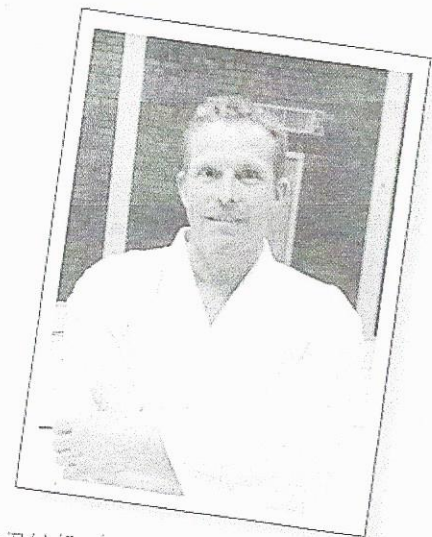
tensübungen und Rollenspiele mit simulierten Gefahrensituationen schärfen das natürliche Reaktionsvermögen. Das verleiht die natürliche Sicherheit. Kindergarten und Grundschulalter sind wichtige Stufen sowohl für die geistige als auch die körperliche Entwicklung Ihrer Kinder. Und im Anschluss steht dann das Erwachsenkarate zur Verfügung.

Miçhael Bobsien

jeder, der Interesse an unserem Training hat, ist bei uns herzlich willkommen.

Das Karatetraining findet donnerstags in der großen Halle (kleiner Teil) und Mittwochs im Bewegungsraum der Wilhelm-Busch-Grundschule für Erwachsene von 20.00 - 22.00 Uhr statt.

Auch für Kinder ab 6 Jahre findet ein Karatetraining am Donnerstag von 18.45-19.45 Uhr statt. Überschüssige Energien werden in Bahnen gelenkt und Konzentrationsschwächen abgebaut. Aufgebaut werden Selbstbewusstsein, Respekt, Disziplin, Fairness und die Höflichkeit im Miteinander. Techniken und Taktiken, Verhal-



Lehrt beim TV Hösels
in der Abteilung Karate:
Karatemeister (3. Dan) Wolfgang Heitbrink