

HK 18.125

# Sport für Körper und Geist

TSG Altenhain bietet Karate für Kinder und Jugendliche an

Altenhain – Am Samstag 1. Februar, startet bei der TSG Altenhain das Angebot Karate für Kinder von sieben bis 14 Jahre in der Kahlbachhalle (Kirchstraße 31). Von 10 bis 11 Uhr wird die Karate-Stilrichtung Wado-Ryu gelehrt. Die Bedeutung von Wado ist gleichzusetzen mit der Weg des Friedens, Ryu bedeutet so viel wie Schule. Es handelt sich um keinen Kurs, daher ist eine flexible Teilnahme möglich. Das Sportangebot ist geeignet für sportbegeisterte Kinder, die gerne Selbstverteidigung und Selbstbehauptung erlernen wollen.

Karate ist eine wirksame, praktikable und waffenlose Verteidigungsart und ein Sport für Körper und Geist. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation werden die Konzentrationsfähigkeit und die eigene Körperwahrnehmung geschult.

Eine bis zwei Schnupperteilnahmen sind kostenfrei, anschließend ist die Mitgliedschaft bei der TSG Altenhain (Kinder/Jugendliche 36 Euro pro Jahr) erforderlich, zuzüglich vier Euro pro Teilnahme

(10er Karte vor Ort nur mit Barzahlung erhältlich). Zum Schnuppern bittet der Verein Interessierte darum, sich vorab anzumelden.

Ein Hinweis: Für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene leitet Alexander Kupplere weiter die bestehenden Kurse: montags für Einsteiger und Fortgeschrittene (gemischte Gruppe) von 18 bis 19.30 Uhr sowie freitags für Einsteiger von 19 bis 20 Uhr und für Fortgeschrittene von 20 bis 21 Uhr.

Weitere Informationen gibt es online unter [www.tsg-altenhain.de](http://www.tsg-altenhain.de). wm