

Karate stärkt Körper und Geist

Verein RuhrDojo bietet einen zwölfwöchigen Schnupperkurs speziell für Menschen ab 50

Kray. Im Karateverein RuhrDojo in Kray sind Senioren, die fit werden oder bleiben möchten, mitunter genau an der richtigen Adresse. Im Trainingsquartier an der Hubertstraße 264 beginnt am übernächsten Freitag, 17. Januar, ein zwölfwöchiger Schnupperkurs „Karate 50plus“.

„Wir erhalten viele Anfragen von Interessenten in dieser Altersgruppe, die einfach mal etwas Neues beginnen möchten, dabei irgendwie jedoch den ersten Schritt scheuen“, heißt es aus den Reihen des Veranstalters. In das Training fließen altersspezifische Gesundheitsaspekte ein, das Konzept wird dabei vom Deutschen Karate Verband (DKV) wissenschaftlich begleitet.

Doch was bringt Karate für den Einzelnen? „Karate ist für mich wie ein Jungbrunnen. Mein Körper wird optimal gefordert“, sagt beispiels-

weise Jürgen Schulz, einer der Teilnehmer. „Durch Karate bleibe ich fit. Es ist eine durchdachte Kampfkunst, die den gesamten Körper aktiviert.“ Karate schult jedoch auch die koordinativen Fähigkeiten und „so bleibe ich auch geistig frisch“, erklärt sein Mitstreiter Heinrich Krawinkel. „Viele denken, wenn man älter ist, kann man sich nicht mehr wehren“, berichtet indes Bodo Thiel aus Erfahrung. „Da ich Taxi fahre, gibt mir das Karatetraining Sicherheit.“

Telefonische Voranmeldung

Der Kurs beginnt am übernächsten Freitag, 17. Januar, um 17 Uhr (Hubertstr. 264, Kray), Die Kursgebühr beträgt 96 Euro, ein Einstieg ist auch später noch möglich. Damit die Anbieter besser planen können, bitten sie möglichst um eine telefonische Voranmeldung (☎ 55 77 99).



Stärkung für Körper und Geist: Karate beim Verein RuhrDojo in Kray. FOTO: RUHRDOJO