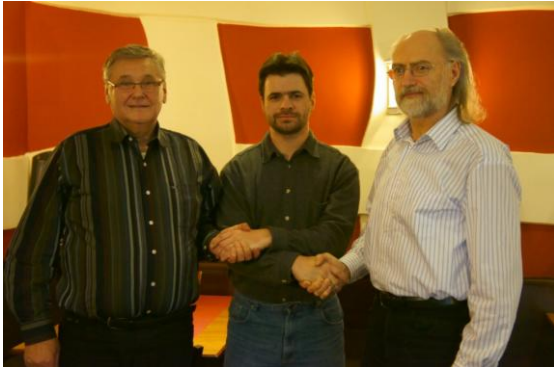


Kampfsportzentrum Universum Meiningen e. V. und 1. Meininger Karate Dojo e. V. schließen sich zusammen



Wolfgang Oleak und Heinz Leischner begrüßen Timo Hauch –Mitte- als Abteilungsleiter Karate

Mit Jahresbeginn trat der 1. Meininger Karate Dojo e. V. dem Kampfsportzentrum Universum Meiningen e. V. (KSZU) bei. Damit wird das Angebot im KSZU, neben Taekwondo, Fechten, Fitness & Gesundheit und Capoeira (brasilianischer Kampfsport), um eine weitere fernöstliche Kampfkunst bereichert.

Das Training wird von Timo Hauck (3. Dan, mehr als 20 Jahre Karate- und Trainererfahrung) und Dieter Möhler (1. Kyu – Dananwärter und Selbstverteidigungstrainer) geleitet.

Mit unserem Trainingsangebot möchten wir die gesamte Bandbreite des Karate (Stilrichtung Shotokan) abdecken – Tradition und Wettkampf schließen sich dabei nicht aus. Vorrangig richtet sich das Training an den überlieferten Bewegungsfolgen (Kata) und deren Anwendung in der Partnerübung bis hin zu Selbstverteidigung aus. Dabei spielt die Selbstkontrolle eine große Rolle, denn trainiert wird ohne Schutzausrüstung. Angriffe werden vor dem Treffen des Partners gestoppt.



Timo beim Training

Karate bietet als Sport ein ausgewogenes Gesamtkörpertraining. Nahezu alle Muskelgruppen werden in einem ausgewogenen Verhältnis trainiert. Durch die Verbindung zur chinesischen Medizin werden positive Effekte für das eigene Wohlbefinden erzielt.

Für alle, die an Karate interessiert sind, bieten wir folgende Trainingszeiten in der Turnhalle der Ludwig-Chronegk-Schule:

Montag 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr – Jugendliche und Erwachsene;

Mittwoch 17:15 Uhr bis 18:30 Uhr – Kinder;

Mittwoch 18:30 bis 20:00 Uhr - Jugendliche und Erwachsene.

Sie haben die Möglichkeit in Tradition verankert zu trainieren oder ausgebildet aktiv auf Wettkämpfen teilzunehmen.

Weitere interessante Infos