



## **Jahresbericht 2017 der Gruppe Karate**

Ein Dutzend Karatekas beteiligten sich am Training einer gemischten Gruppe in unterschiedlichen Altersgruppen. Der jüngste Karateka ist 11 Jahre und der älteste 62 Jahre. Auch im Jahr 2017 trainierten wir Karate in der Stilrichtung Shotokan, den Körper und den Geist sowie die Verbesserung der Kraft und Ausdauer. Den Schwerpunkt haben wir aber auf die Verbesserung der Life Kinetik gelegt.

Ebenfalls besuchten wir in diesem Jahr einige Lehrgänge im Norddeutschen Raum: von Brake, Achim bis nach Hamburg. Diese wurden von verschiedenen Vereinen in der Umgebung angeboten, die die Sportler/innen auch zum Ablegen der Gürtelprüfung nutzten und auch bestanden haben! An dieser Stelle noch einmal Gratulation zur bestandenen Gürtelprüfung! Unter den Lehrgängen war auch eine Weiterbildungsmaßnahme zum Ausbilder Selbstverteidigungs- und Nervendruckpunkt-Lehrer.

Lehrgang Achim mit Eftimos Karamitsos  
(mit Prüfung zum 9.Kyu)

Lehrgang Brake mit Bernd & Tim Milner

Lehrgang Hamburg mit Kelly Sach Ausbildung zum Selbstverteidigungs- Nervendruckpunkt-Lehrer

Auch dieses Mal haben wir den schönen Sommer in der Karate-Riege für unser jährliches Grillfest mit unseren Familien genutzt und das Jahr 2017 mit einer Weihnachtsfeier im Vereinsheim beendet.

Unsere Karate-Gruppe nutzt jeden Donnerstagen Sporthalle A (19:00-20:30Uhr), jeden Dienstag (19:45-20:45Uhr) Bewegungsraum im 360°.

**Marco Heimann**