



Jahresbericht 2023 Karate

In diesem Jahr haben wir endlich wieder Lehrgänge besucht, konnten erfolgreich Prüfungen ablegen und haben neue Karate-Ka's in unserer Riege aufnehmen dürfen.

Im Februar sowie Juni nahmen wir je an einem Shotokan-Karate-Lehrgang bei den Kameraden in Brake teil, wo wir u.a. etwas zum Thema Freikampf bei Bernd und Tim Milner gelernt haben. Am 24. Juni 2023 waren wir beim Lehrgang in Delmenhorst zu Besuch und haben unsere Kata-Techniken bei Schaharзад Mansouri und Sigi Hartl verfeinert. Das waren beeindruckende Lehrstunden mit viel Spaß und Witz gefüllt, sodass die gebotenen Trainingseinheiten wie im Flug vergingen.

Nach den Lehrgängen steht es den Teilnehmern frei eine Karate-Prüfung abzulegen. Diese Chance nutzten 4 unserer Karate-Ka's mit Erfolg, wozu wir ihnen hier noch einmal ganz herzlich gratulieren (weiter so, wir sind stolz auf euch).

Zum letzten Training vor den Sommerferien haben wir uns bei Marco im Garten zum Grillen getroffen. Dort gab es ein buntes Büfett von mitgebrachten, selbst gemachter Salate, sowie etlicher Fleisch- und Vegi- Variationen vom Grill zu genießen.

Nach den Sommerferien '23 sind erfreulicher Weise eine Handvoll neuer Karate-Ka's gestartet, die recht regelmäßig zum Training kommen und einige unserer „alten“ haben uns aus zeitlichen Gründen leider verlassen. Wir wünschen Ihnen alles Gute und freuen uns, wenn sie wiederkommen.

Interessenten (ab 11 Jahren) an unserem Selbstverteidigungssport sind jeder Zeit herzlich willkommen! Ihr könnt einfach vorbeischaun, unsere Trainingszeiten sind:

- Donnerstags (19:00-20:30 Uhr) die Sporthalle A
- Dienstags (19:45-20:45 Uhr) den Bewegungsraum im 360°

Marco Heimann und Claudia Janßen