

Sondertraining der Extraklasse

Am letzten Wochenende fand in Riederich ein Lehrgang der Karate Abteilung des TSV Riederich statt.

Zu Gast war Fiore Tartaglia, seines Zeichens Träger des 5. Dans im Shoto-kan Karate und Autor zahlreicher

büchern waren die höheren Gürtelstufen an der Reihe. Der international bekannte Karate Meister Fiore Tartaglia übte mit den Riedericher Karatekas eine traditionelle Kata. Mit seiner mitreisenden Art konnte er die Teilneh-

Trainings waren alle Teilnehmer erschöpft, konnten aber auch neue Erfahrungen mit nach Hause nehmen.

Schon jetzt möchte die Karate Abteilung auf neue Anfängerkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im November hinweisen. Das Schnup-



Bücher. Der Lehrgang begann morgens für die Kinder der Karate Abteilung, die zahlreich erschienen waren und mit Feuereifer ihr Sondertraining absolvierten. Dabei lernten sie andere Aspekte des Karate kennen und nahmen einige Anregungen für ihren Trainingsalltag mit. Nach den Kin-

mer begeistern und zeigte Ihnen wie mit einer starken Atmung und einer intensiven Hüftbewegung noch zusätzliche Kraft frei wird. Diese Techniken dienen nicht nur zur Verbesserung im Karate, sie helfen auch im Alltag um Kraft und Energie fließen zu lassen. Nach zwei Stunden intensiven

pertraining beginnt am Donnerstag, den 7. November um 17:30 in der Gutenberghalle in Riederich und dauert eine Stunde. Die ersten 4 Wochen sind kostenlos danach kann als Vereinsmitglied weiter trainiert werden. Normale Sportkleidung genügt.