

## Karate-Training für Frauen

Ein starker Sport für das wirklich starke Geschlecht

Sport, Kampfsport und Kampfkunst. In jedem Fall ein Gesamterlebnis für Geist und Körper.

Mag. Reinhard Ransböck, Träger des 2. Dan und ehemaliger NÖ-Landesmeister als aktiver Sportler und als Coach, bietet diesen Kurs für das Niveau Freizeit- und Breitensport speziell für Damen aller Jahrgänge ab dem 18. Lebensjahr an. Karate, frei übersetzt „die leere Hand“, bietet physisch betrachtet ein unglaublich breites Spektrum von Beweglichkeit, Koordination, Schnellkraft und Ausdauer. In mentaler Hinsicht stehen von Beginn an Respekt vor sich selbst und damit vor den anderen im Blickpunkt.

Das Training ist auf Anfängerinnen ausgerichtet. Es umfasst im Zeitraum von jeweils 1,5 Stunden die Bereiche solides Aufwärmen und das Erlernen einer sauberen Technik der Schläge, Tritt- und Abwehrtechniken, die, korrekt ausgeführt, einen enormen Benefit in gesundheitlicher Hinsicht mit sich bringen. Da Karate in weiterer Folge und dauerhaft betrieben auch effiziente Selbstverteidigung bedeutet, so ist von Anfang an kontrolliertes Partnertraining mit dabei. Kräftigungsübungen, ausgiebiges Stretching und ggf. mentales Training bilden den Abschluss jeder Einheit.

Es ist faszinierend, welche Fähigkeiten in uns stecken. Und wenn wir sie wecken, wie Geist und Körper dadurch Bereicherung erfahren. Gesundheit ist die Voraussetzung dafür.

