

## Presseinformation

### Entdecke die Welt des Modernen Sport-Karate und Kinder Karate in Meckenheim

#### ***Einzigartiges Angebot für Sportkampf und Selbstverteidigung - Spaß und Erfolg garantiert! Probetraining am 19. und 20. April beim VFG Meckenheim***

Meckenheim - der einzige Anbieter in der Region - lädt ein, die Welt des Modernen Sport-Karate und Kinder Karate zu erkunden. Innerhalb kürzester Zeit kann man effektive Techniken für Sportkampf und Selbstverteidigung erlernen, wobei der Spaß und der Erfolg im Training garantiert sind. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an einem Probetraining teilzunehmen.

**Am Freitag, 19. April und Samstag, 20. April starten die nächsten Anfängerkurse für Modernes Sport-Karate (MSK - ab 14 Jahren) und Kinder-Karate (KiDo - ab 8 Jahren) beim VFG Meckenheim unter der Anleitung von Stephan Mehrholz (VI. Dan) und Paul Kohlstrung (III. Dan).**

Die Trainingszeiten variieren für die beiden Gruppen:

 **Kinder Karate ab 8 Jahren:**

- *Freitags von 18 – 19 Uhr in der Mehrzweckhalle Lüftelberg und*
- *Samstags von 14 Uhr – 15 Uhr in der Fronhofhalle, Schützenstraße in Meckenheim.*

 **Modernes Sport-Karate ab 14 Jahren:**

- *Freitags von 19:30 – 21:00 Uhr in der Mehrzweckhalle Lüftelberg und*

#### Pressekontakt:

Bernward Hohenbild  
**Schrift- und Pressewart**  
Bahnhofstraße 24  
53340 Meckenheim

Tel. (01 75) 26 68 07 9  
[bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de](mailto:bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de)

Weitere Informationen:  
[www.vfg-meckenheim.de](http://www.vfg-meckenheim.de)

Meckenheim, 01. April 2024

# Verein für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e. V.

---



- *Samstags von 15:30 Uhr – 17 Uhr in der Fronhofhalle,  
Schützenstraße in Meckenheim.*

*Das Moderne Sport-Karate hebt sich durch zwei Schlüsselemente von anderen Karatestilen ab: seine klare Ausrichtung auf den Sportkampf. Als Grundlage für die Selbstverteidigung in möglichen realen Konfrontationen und seine systematisierten Bewegungsabläufe und rationale Lehrmethode, die nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert wurden. Die vom VFG Meckenheim vermittelte, stilneutrale MSK-Trainingsmethode wurde seit 1971 von der RWTH Aachen entwickelt und verbreitet. Aus diesem „Rationalisierungsprojekt im Karate“ ist die MSK-Schule Emeskai hervorgegangen, die mit ihrem einzigartigen Lehrprogramm eine neue Kampfsportschule darstellt.*

*In der Altersgruppe von 8 bis 14 Jahren ist das spielerische Lernen in der Gruppe besonders wichtig. Daher stehen beim KiDo-Training Übungen im Vordergrund, die Ausdauer, Koordination, Konzentration, Beweglichkeit und Kraft sowie situatives Bewusstsein fördern. Ziel des Trainings ist es, den Kindern mehr Selbstvertrauen zu geben und ihren Glauben an sich selbst zu stärken.*

*Weitere Informationen in der Geschäftsstelle sowie auf den entsprechenden Webseiten [vfg-meckenheim.de/goto/msk](http://vfg-meckenheim.de/goto/msk) und [vfg-meckenheim.de/goto/kido](http://vfg-meckenheim.de/goto/kido).*

Der Verein für Fitness- und Gesundheitssport Meckenheim e.V. fördert seit seiner Gründung am 30. Mai 1997 vor allem die Jugend- und Seniorenarbeit sowie die Integration ausländischer Bürger und Bürgerinnen im Rahmen von Sportveranstaltungen. Insbesondere gehört zu dem Angebot der Bereich des Rehabilitations- und des Gesundheitssports, des Behindertensports und die Integration Behinderter im Rahmen des Breitensportangebotes, sowie die Kooperation mit öffentlichen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten, Seniorenheimen im Bereich des Breiten-, Gesundheits- und Behindertensports.