Presseinformation

Pressekontakt:

Bernward Hohenbild
Schrift- und Pressewart
Hauptstraße 72
53340 Meckenheim

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

Weitere Informationen:
www.vfg-meckenheim.de

Meckenheim, 14. Januar 2025

Neue Kampfsport-Kurse beim VFG Meckenheim starten im Februar

Mehr als Kampfsport – Ein Weg zu innerer und äußerer Stärke.

Der Verein für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e.V. (VFG Meckenheim) startet am 7. und 8. Februar 2025 neue Kurse in seinem bewährten Kampfsportprogramm Emeskai. Interessierte können zwischen dem Modernen Sport Karate (ab 14 Jahre) und dem speziellen Kinder-Karate (KiDo, 8-14 Jahre) wählen.

KiDo: Kinderkarate aktiviert Abwehrkräfte!

Das erfolgreiche KiDo-Programm des VFG Meckenheim richtet sich an Kinder zwischen 8 und 14 Jahren und setzt auf einen spielerischen Ansatz, der fundamentale Entwicklungsaspekte fördert: Ausdauer, Koordination, Konzentration, Beweglichkeit und Kraft. Besonders hervorzuheben ist die Förderung des situativen Bewusstseins und des Selbstvertrauens. "*Kinder, die Selbstverteidigung trainieren, entwickeln eine natürliche Selbstsicherheit*", erklärt der Verein. "*Diese innere Stärke hilft ihnen, Konflikte zu vermeiden und ihre persönlichen Grenzen selbstbewusst zu kommunizieren.*" Das Programm beinhaltet auch altersgerechte Selbstverteidigungstechniken, die Kindern helfen, kritische Situationen frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

Modernes Sport-Karate: Kämpfen können, um nicht kämpfen zu müssen!

Das Erwachsenenprogramm Modernes Sport-Karate richtet sich an Teilnehmer ab 14 Jahren und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper und Geist gleichermaßen fordert und fördert. Das Training verbessert nicht nur die physischen Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, sondern stärkt auch mentale Aspekte wie innere Festigkeit und Ausgeglichenheit.

Ein besonderes Merkmal des Trainings ist die systematische, stufenweise Einführung in die Kampfkunst. Dabei lernen die Teilnehmer, potenzielle Konfliktsituationen frühzeitig zu erkennen und diese wenn möglich zu vermeiden oder zu deeskalieren. Das Trainingssystem zeichnet sich durch seine Effizienz aus und ermöglicht maximale Fortschritte in kurzer Zeit.

Trainingszeiten und -orte

- **KiDo (Kinder-Karate für 8-14 Jahre):**
  - Freitags, 18:00 - 19:00 Uhr, Mehrzweckhalle Lüftelberg
  - Samstags, 14:00 - 15:00 Uhr, Fronhofhalle, Schützenstraße
- **Sport-Karate (ab 14 Jahre):**
  - Freitag, 19:30 - 21:00 Uhr, zbV-Raum der Mehrzweckhalle Lüftelberg
  - Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr, Fronhofhalle, Schützenstraße

Weitere Informationen

Interessierte können sich in der Geschäftsstelle des VFG Meckenheim ausführlich beraten lassen, ,Tel. (0 22 25) 95 37 47. Detaillierte Informationen zu beiden Programmen finden Sie auch online unter:

- KiDo: vfg-meckenheim.de/goto//kido
- Sport-Karate: vfg-meckenheim.de/goto//msk

Verein für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e. V.

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.