

Presseinformation

Neue Kampfsport-Kurse beim VFG Meckenheim starten Ende August

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

Der Verein für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e.V. (VFG Meckenheim e.V.) lädt herzlich dazu ein, seine hochgeschätzten Programme Modernes Sport-Karate und KiDo (Kinderkarate) zu entdecken. Mit besonderen Einführungsmöglichkeiten, die am **29. und 30. August** beginnen, bietet der VFG umfassende Trainingsmöglichkeiten für alle Altersgruppen, die sowohl körperliche Fitness als auch mentale Stärke fördern.

KiDo – Kinderkarate aktiviert Abwehrkräfte!

Für die jüngsten Kampfsportler bietet KiDo ein einzigartiges und spielerisches Karate-Erlebnis, das weit über die reine Bewegung hinausgeht. Unter dem Motto "Kinderkarate aktiviert Abwehrkräfte!" werden Selbstvertrauen, Selbstbehauptung und Fairness auf spielerische Weise vermittelt. Das Training fördert spielerisch Ausdauer, Koordination, Konzentration, Beweglichkeit und Kraft. Kinder lernen altersgerechte Selbstverteidigung, entwickeln ein situatives Bewusstsein und üben, kritische Situationen zu erkennen und zu lösen. Durch das Aufzeigen von Grenzen und das Durchsetzen eigener Bedürfnisse wird die Selbstsicherheit gestärkt und Auseinandersetzungen vermieden. Der

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, 18. August 2025

29./30. August markiert den Beginn der neuen KiDo-Saison und bietet Eltern eine hervorragende Gelegenheit, sich zu informieren und ihre Kinder anzumelden. Detaillierte Kurspläne und weitere Informationen sind auf der VFG-Website verfügbar.

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

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene bietet Modernes Sport-Karate ein umfassendes Trainingssystem, das Körper und Geist gleichermaßen fordert und fördert. Getreu dem Motto "Kämpfen können, um nicht kämpfen zu müssen!" macht das Emeskai-Training nicht nur Spaß, sondern ist auch wohltuend für Gesundheit, Körperhaltung, innere Festigkeit und Ausgeglichenheit. Das Training macht schneller, kräftiger, ausdauerfähiger, beweglicher, explosiver, geschickter, ruhiger, selbstsicherer und selbstbewusster. Eine gezielte, stufenweise Einführung ins Kämpfen befähigt die Teilnehmer, Notwehrsituationen zu erkennen, zu meiden, zu mindern, zu kontrollieren, zu deeskalieren oder zu lösen. Das ganzheitliche Trainingssystem erzielt maximale Wirkung durch minimalen Einsatz in kürzester Zeit. Der 29./30. August markiert den Start eines neuen Anfängerkurses für Modernes Sport-Karate. Besonders hervorzuheben ist das **neu etablierte Angebot montags von 20:00 bis 22:00 Uhr in der Derletalschule Bonn Hardtberg**, das in Zusammenarbeit mit Studierenden in Bonn entstanden ist. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Trainingszeiten und -orte

KiDo (Kinder-Karate für 8-14 Jahre):

- Freitags, 18:00 - 19:00 Uhr, Mehrzweckhalle Lüftelberg
- Samstags, 14:00 - 15:00 Uhr, Gymnastikhalle, Schützenstraße

Sport-Karate (ab 14 Jahre):

- Montag, 20:00 - 22:00 Uhr, Derletalschule Bonn Hardt-berg,
Rene-Schickele-Straße 12, 53123 Bonn
- Freitag, 19:30 - 21:00 Uhr, zbV-Raum der Mehrzweckhalle
Lüftelberg
- Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr, Gymnastikhalle, Schützenstraße
- Samstag, 17:00 - 18:00 Uhr (Wettkampfvorbereitung),
Gymnastikhalle, Schützenstraße

Das Engagement des VFG Meckenheim e.V.

Der VFG Meckenheim e.V. ist seit langem eine feste Größe in der lokalen Sportlandschaft und widmet sich mit Leidenschaft der Förderung von Gesundheit, Fitness und persönlicher Entwicklung in der Gemeinschaft. Die Einführung oder Fortführung dieser hochwertigen Kampfsportprogramme unterstreicht das Engagement des Vereins, vielfältige und bereichernde Aktivitäten anzubieten.

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

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.