

## Presseinformation

### Neue Kampfsport-Kurse beim VFG Meckenheim starten im Februar

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

Mehr als Kampfsport: Der Verein für Fitness- und Gesundheitssport Meckenheim e. V. (VFG) lädt Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Start neuer Kurse im Bereich KiDo (Kinderkarate) und Modernes Sport-Karate (Emeskai) ein. Beide Programme beginnen am **20. und 21. Februar 2026**.

#### **KiDo – Kinderkarate aktiviert Abwehrkräfte!**

Das KiDo-Programm richtet sich an Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren. Unter dem Leitgedanken „Kinderkarate aktiviert Abwehrkräfte“ werden Selbstvertrauen, Selbstbehauptung und Fairness altersgerecht und spielerisch vermittelt.

Neben Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft fördert das Training insbesondere Konzentration und situatives Bewusstsein. Die Kinder lernen, Konfliktsituationen frühzeitig zu erkennen, Grenzen zu setzen und angemessen zu reagieren. Ziel ist es, Sicherheit zu vermitteln, Selbstsicherheit aufzubauen und Eskalationen möglichst zu vermeiden. Der neue Kurszyklus startet am 20./21. Februar 2026. Eltern haben zu diesem Anlass die Möglichkeit, sich umfassend zu informieren und ihre Kinder anzumelden.

#### **Pressekontakt:**

Bernward Hohenbild  
**Schrift- und Pressewart**  
Hauptstraße 72  
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, 8. Februar 2026

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

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene bietet der VFG Modernes Sport-Karate nach dem Emeskai-System an. Das Training folgt dem Grundsatz: „Kämpfen können, um nicht kämpfen zu müssen.“

Das ganzheitliche Konzept stärkt Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit ebenso wie innere Stabilität, Selbstsicherheit und Ausgeglichenheit. Die Teilnehmenden werden schrittweise an realitätsnahe Selbstverteidigungsszenarien herangeführt. Sie lernen, Notwehrsituationen zu erkennen, zu vermeiden, zu deeskalieren oder – falls erforderlich – kontrolliert zu bewältigen.

Auch hier beginnt der nächste Anfängerkurs am 20./21. Februar 2026.

Zusätzlich wurde ein weiteres Trainingsangebot montags von 20:00 bis 22:00 Uhr in der Derletalschule Bonn Hardtberg etabliert, das in Kooperation mit Studierenden in Bonn entstanden ist. Ein Einstieg in bestehende Gruppen 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

## 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](http://vfg-meckenheim.de/goto//kido)

 Sport-Karate: [vfg-meckenheim.de/goto//msk](http://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.