

Sinnvoll, effektiv, lebensnah

Karateka und Buchautor Markus Amberg (3. Dan) sowie Frank Beyer (4. Dan) laden am Donnerstag zu einem ganz speziellen Lehrgang in die Turnhalle der Grubes-Schule nach Sonneberg ein. Es geht um pure Selbstverteidigung.



Richtig selbst verteidigen: Beim Anfängerkurs in Sonneberg werden auch Frauen „hart“ gemacht.

Repro: Beyer

Sonneberg – In der Karate-Abteilung des Budokan Sonneberg unterrichtet seit drei Jahren ein Karate-Lehrer, der nun ein Fachbuch veröffentlicht hat. Dem Autor Markus Amberg war es schon immer wichtig, das klassische Karate-do als lebensbegleitende Kunst zu vermitteln und nicht nur als Sport für eine gewisse Lebensphase. In seinem Werk „Der Karate-Weg – Lehre und Leidenschaft“ erläutert er nahezu alle Facetten dieser begeisterten Kampfkunst. Das Buch ist gleichermaßen für Meister, Fortgeschrittene, Anfänger, Anhänger anderer Kampfkünste und Laien geschrieben. Es werden Themen angesprochen, die jedermann beeindruckt. Das Kapitel „Der Karate-Weg“ ist vergleichbar mit dem Lebensweg.

Das Kapitel „Meister-Schüler-Beziehung“ lässt sich auf jede andere Art von Beziehung übertragen. Das Kapitel „Standhaftigkeit“ spannt den Bogen von körperlich stabilen Ständen zu einer inneren, gefestigten Persönlichkeit. Die Kapitel „Elemente, Energie und Visualisierung“ eröffnet ganz neue Denkweisen und Zusammenhänge. Die Kapitel „Selbstverteidigung und Selbstschutz“ sowie „Stressbewältigung“ und „Meditation“ sind aktueller denn je. So erkennt der Leser, dass es sich bei Karate-do um eine Art Mental-Coaching handelt.

Was davon in die Realität umge-

setzt werden kann – davon können sich alle Teilnehmer des Selbstverteidigungs-Anfängerkurses überzeugen, der am **24. August**, 19 Uhr, in der Turnhalle der Grube-Schule beginnt und acht Wochen dauert. Angesprochen sind Erwachsene in jedem Alter und Jugendliche ab 14 Jahren. Der Kurs befasst sich vorwiegend mit Selbstverteidigung und geht dann über in das Erlernen des gesamten Karate. Sinnvolles Verhalten im Ernstfall und effektive Techniken werden gelehrt. Ebenfalls wird das Notwehrrecht behandelt. Der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz. Der Kurs umfasst acht Trainingsein-

heiten von je 1,5 Stunden Länge und kostet pro Nase 40 Euro.

Den Hut auf haben Frank Beyer, Abteilungsleiter und Träger des vierten Dans, sowie Markus Amberg, Träger des dritten Dans. Anmeldungen und weitere Informationen gibt es am Telefon (**03675-741623**) oder am Handy (**0160-96426333**). Wer also Lust hat auf realistische Selbstverteidigung, gepaart mit einem Ganzkörpertraining (Körper, Geist und Seele), der sollte sich am kommenden Donnerstag in der Turnhalle der Grube-Schule einfinden.

www.karate-sonneberg.de