

## 3 Fragen an



Markus Amberg, Leiter der Karateabteilung des TSV Dörfles-Esbach

### „Karate als Sturzprophylaxe“

Die fernöstliche Kampfkunst entfaltet auch bei älteren Menschen ihre positive Wirkung. Entsprechende Trainingseinheiten bietet demnächst der TSV Dörfles-Esbach an.

**?** *Herr Amberg, wie kommt man darauf, Karate für Senioren und Junggebliebene anzubieten?*

Der demografische Wandel in unserer Gesellschaft schreitet voran. Dass die Kampfkunst Karate in jeder Hinsicht – für Körper, Geist und Seele – positiv auf den Menschen wirkt, ist in der Bevölkerung leider noch nicht so bekannt. Daher sollte in einer halbjährigen Studie des Bayerischen Karate Bunds in Zusammenarbeit mit der Uni Regensburg nachgewiesen werden, wie diese fernöstliche Bewegungsform im fortgeschrittenen Alter wirkt. Das äußerst positive Ergebnis nehmen wir in Dörfles-Esbach nun zum Anlass, unser Angebot mit einer entsprechenden Einheit zu erweitern.

**?** *Ist die Sportart für alle Senioren geeignet, oder sollten sie sich vorher ärztlich untersuchen lassen?*

Unsere neue Einheit richtet sich an Interessierte vom mittleren Alter bis ins hohe Alter. Wir legen kein Mindest- und Maximalalter fest. Grundsätzlich kann auch jede ältere Person den Schritt in das angepasste Training wagen, die zum Beispiel etwa zehn Minuten spazieren gehen und sich dabei unterhalten kann. Am ersten Tag unseres neuen Trainings, am 27. Februar, wird unser Vereinsarzt einen kurzen Test durchführen. Näheres beantworten wir gern telefonisch unter 09561/630567.

**?** *Was ist die Zielsetzung dieses Angebotes?*

Wir werden die Gesundheit, die Koordination, das sichere Körpergefühl, Agilität und Lebensfreude fördern. Auch kann man das Karate-Üben als Sturzprophylaxe sehen. Die Geselligkeit und der Respekt im Verein runden das Training wohltuend ab.

*Das Gespräch führte Gabi Arnold*