

# Karate Verein Langenselbold im JUZ-Ronneburg

## Persönliche Beziehungen und Zusammenhalt gefördert

Langenselbold. Am ersten Oktoberwochenende veranstaltete der Karate Verein Langenselbold eine Freizeit im JUZ-Ronneburg.

Im üblichen Zweijahresrhythmus lud der Karate Verein Langenselbold auch in diesem Jahr wieder seine Mitglieder zu einer Wochenendfreizeit in das Jugend-Zentrum-Ronneburg. Die Pflege der persönlichen Beziehungen außerhalb der Trainingseinheiten und die Förderung des Zusammenhalts in der Vereinsgemeinschaft sind das erklärte Ziel dieser Veranstaltung.

Für die gemischte Gruppe aus Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bietet das JUZ mit seinen Gruppenwohnhäusern, dem ausgedehnten Gelände, den umfangreichen Sportanlagen und der gebotenen Vollverpflegungsmöglichkeit ideale Bedingungen.

Nach dem Bezug der Wohnanlage am Freitagabend stand am Samstag das Karatetraining im Mittelpunkt. Dazu hatte der Verein eigens Bernd Milner aus Bochum, Träger des 8. Dans in Shotoan-Karate, engagiert. Schwerpunkt seiner Trainingseinheiten waren die ATEMI-



Punkte des menschlichen Körpers. Deren Kenntnis lässt sich sehr effektiv für die Selbstverteidigung nutzen, da sehr heftige Schmerzen oder sogar Bewusstlosigkeit herbeigeführt werden können.

Neugierig waren die Teilnehmer auch auf die Einführung in Shiatsu durch den Karatelehrer. Shiatsu ist eine aus der traditionellen chinesischen Massage entstandene Behandlungsmethode, bei der durch kräftigen Fingerdruck auf spezielle Körperpunkte Störungen von Körperfunktionen beeinflusst werden

sollen. Beim Grillen und Unterhalten klang der Tag harmonisch aus.

Am Sonntagvormittag bot Christoph Burbach, Trainer beim Karate Verein, eine Übungseinheit Budo-Aerobic an. Zudem wurde das Schwimmbad und die Sauna intensiv genutzt. Nach gemeinsamen Mittagessen und Aufräumen verabschiedeten sich die Teilnehmer und waren sich einig, dass sie ein erholsames und interessantes Wochenende verbracht hatten. Weitere Informationen zum Verein gibt es unter [www.kvl.info](http://www.kvl.info).