

Karateverein Langenselbold gefördert



Bei der Übergabe: Vereinsvorsitzender Manfred Fuchs, Dana Matolin (Schatzmeisterin Karateverein) und Stefan Bahn, Sportkreisvorsitzender

Langenselbold. Überraschungsbesuch bei der diesjährigen Mitgliederversammlung des Karatevereins Langenselbold: Sportkreisvorsitzender Stefan Bahn besuchte die Versammlung und hatte im Gepäck wichtige Post des Landessportbundes Hessen.

Für die Anschaffung einer Musikanlage hatte der Landessportbund Hessen einen Zuschuss von 1.280 Euro bewilligt, der vom Vereinsvorsitzendem Manfred Fuchs gerne in Empfang genommen wurde. Die Musikanlage wird für die stark wachsende

Abteilung Budo-Aerobics genutzt, in der Komponenten aus Kampfsportarten wie Karate, Tae-Kwon-Do oder Kickboxen mit einfachen Elementen aus dem Aerobic zu einem ganzheitlichen Fitnesstraining für Körper und Geist verbunden werden. Bei Budo-Aerobics wird gelenkschonend Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert, und das bei einem Maximum an Spaß und Motivation. Das Training zeichnet sich durch eine ausgewogene Oberkörper- und Beinarbeit aus.