



Karate macht Spaß

Karate macht Spaß, findet Nick (links). Und sein Lehrer Igor Brachewitz der Schule Kan-Yoh in Bad Segeberg bestätigt das: „Karate ist nicht nur eine Kunst der Selbstverteidigung, sondern stärkt auch die Gesundheit. So hilft der Sport gegen Bewegungsschäden, erklärt der Schwarzgürtelträger 1. Dan. Auch um das Gewinnen von innerer Ruhe und Stärke geht es beim „therapeutischen Karate“, das er in der Turnhalle des Kindergartens am Glindenberg für Kinder, Jugendliche und Erwachsene anbietet. „Karate trainiert die Feinmotorik, Konzentration, Atmung und richtige Ausführung von Bewegungen, aber auch Disziplin und die Persönlichkeitsentwicklung. Erwachsene können lernen, ihre Intuition verstärkt zu fühlen und sich ihr anzuvertrauen. Gleichzeitig führt es zu einer aufrechten und gesunden Haltung.“ Nähere Informationen gibt es im Internet unter www.kan-yoh.de oder Telefon 0173/8727859.

dsn