

Ab sofort Karate beim TSV Grafenheinfeld

Kunst auf hohem Niveau

■ **Grafenheinfeld (red).** Karate beim TSV Grafenheinfeld gibt es seit neuestem in der Karate-Dojo Haragei-Abteilung von Sensei Bernhard Frankl. Der Träger des 6. Meistergrades im Shotokan vermittelt dabei Karate auf hohem Niveau.

Frankl, seit 38 Jahren in dieser Sportart selbst aktiv, gibt sein Wissen seit nunmehr 20 Jahren weiter und lehrt traditionelles Karate, also das Training für Körper und Geist. Bei dieser Kunst des waffenlosen Kampfes werden vorrangig Körperwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Konzentration und Charakterbildung geschult. Bei den Kindern wird viel Wert auf Spaß und Pädagogik gelegt. Mit kurzen Spielphasen trainiert Frankl auch Reaktion, Koordination, soziales Verhalten und Disziplin. Frankl lehrt Karate als Breitensport und

verwehrt sich in seiner Arbeit gegen den Begriff Kampfsport, denn Karate wird defensiv geschult. Die Trainingstage für Kinder und Jugendliche sind, je nach Alter und Leistungsstand, jeweils mittwochs ab 16 Uhr und freitags ab 17 Uhr.

Sport für jedes Alter

Das Einsteigertraining für Erwachsene bietet Frankl mittwochs um 19 Uhr und freitags um 18 Uhr an, während die Einheiten für die Unter- und Mittelstufe immer mittwochs ab 18 Uhr und Fr ab 18 Uhr sind. Die Oberstufe trifft sich dienstags und donnerstags um 20 Uhr. Unverbindliches Mitmachen zum Testen ist jederzeit möglich. Kontakt: Harald Weth (1. Vorstand) Tel. 09723/ 93 26 88 oder www.karate-haragei.de. ■



Foto: TSV Grafenheinfeld

Die neue Karateabteilung des TSV Grafenheinfeld mit ihrem Trainer Bernhard Frankl (re.).