

ang. Kirchengemeinde: Mo. 1.02., 19  
hr, Infoabend zum Weltgebetstag im  
th. Pfarrzentrum, Obere Heide 4.

allenbad, Schulstraße 20: Mi., Spiel  
nd Spaß, 15-17 Uhr; Do., Frauen-  
schwimmen 20-22 Uhr. - Di., Fr 17-20  
hr; Mi 15-17 Uhr; Do 20-22 Uhr; Sa  
-18 Uhr; So 7.30-12 Uhr.

gendtreff: Sa., 14-18 Uhr, Mehr-  
weckhalle, Schulstraße 20, Kellerge-  
hoss.

## WNFELD

te Schule, Bürgersaal: Mo. 1.02.,  
Uhr, Wenn Essen krank macht.

beiterwohlfahrt: So., 12.15 Uhr, Bus-  
hrt zur Kräutereif, Abf. am Plan; Kaf-  
egedeck mitbringen.

ussichtskanzel Maintalblick: täglich  
öffnet, am Mainradweg Route Süd.

RK: Mo. 1.02., 17-20 Uhr, Blutspende,  
rund- und Mittelschule, Gartenstr. 2.

ang. Kirchengemeinde, Sennturm:  
, 9 Uhr, Konfirmandentag.

ilienbad, Ziegelhütte 2: Früh-  
schwimmen, Do 7-9 Uhr; 9-10 Uhr Was-  
rgymnastik; Mo/Di/Do 15-20 Uhr; Mi/  
15-21 Uhr; Sa 13-19 Uhr; So/Feiertag  
19 Uhr.

th. Pfarrgemeinde St. Elisabeth, St.  
ristophorusraum: Mo. 1.02., 16 Uhr,  
ächtnistraining.

th. Pfarrsaal, St.-Bruno-Straße 3: Sa.,  
30 Uhr, Der fast perfekte Ehemann.

5: Sa., 16 Uhr, Kopf-Fuß-Turnier, Fran-  
nhalle.

## ADTLAURINGEN

Bayern Fanclub, Clubheim: So., 16.30  
hr, Jahreshauptversammlung.

## ADTLAURINGEN- ERLAURINGEN

hlundhaus: Sa., 16-22 Uhr, Jugend-  
eff.

## ADTLAURINGEN-WETZHAUSEN

FW, Vereinsheim: So., Jahreshauptver-  
ammlung im Anschluss an die Dienst-  
sammlung (19.30 Uhr) der FFW  
etzhausen und Mailles.

heatergruppe Alte Scheune: VVK für  
eateraufführungen im März und  
April, Vorbestellung bei Werner Born-  
essel unter ☎(097 24) 3 64 tägl. 8-10  
hr und ab 17 Uhr.

## ERES

erstoffhof/Gemeindebauhof: Sa.,  
30-13 Uhr, geöffnet.

## HTELHAUSEN-MADENHAUSEN

ang. Kirchengemeinde: Sa., 9 Uhr,  
papiersammlung der Jugend.

## HTELHAUSEN-OTTENHAUSEN

nnenberghütte: So., 13-19 Uhr, Hüt-  
betrieb.



Bernhard Frankl (Mitte) und einige Karatekas zeigten am Tag der offenen Tür Karatevorführungen.

FOTO: DANIELA SCHNEIDER

# Die Kunst aus dem Bauch heraus

## Karate-Schnuppertag mit großer Resonanz

Von unserer Mitarbeiterin  
**DANIELA SCHNEIDER**

**GRAFENRHEINFELD** „Alle lächeln, die Zähne sind noch drin und sie sind am Stück“, meint Sensei Bernhard Frankl lachend mit einem Blick auf seine Karatetruppe. Diese gab vor vielen Interessierten beim Tag der offenen Tür einen kleinen Einblick in die verschiedenen Techniken des Karatesports.

Seit gut einem Jahr besteht das Karate-Dojo Haragei in den hellen, luftigen Räumen des neuen TSV-Gebäudes in Grafenrheinfeld. Haragei heißt übersetzt „die Kunst aus dem Bauch heraus“ und verdeutlicht Frankls Auffassung von Karate. Nicht der perfekte Nahkampf ist das Ziel, sondern die Förderung der Körperwahrnehmung.

„Es geht um Effektivität, um das richtige Körperlot und die Entwicklung einer bestimmten Geisteshaltung“, erklärt Frankl. Das heißt nicht, dass man nicht auch effektiven Nahkampf praktizieren könne, nur sei das eben nicht das Ziel, eher ein Nebeneffekt. Viel bedeutender sei die Steigerung der Selbstsicherheit, die mit dem Bewusstsein für die Fähigkeiten des eigenen Körpers einhergehe. Gerade für Kinder und Jugendliche sei dies eine wichtige Erfahrung, erläutert Frankl den Besuchern.

Das Interesse ist vielfältig. Jens und Tina aus Garstadt interessieren sich für den Kampfsport, haben aber

wenig Ahnung, wie so ein Training abläuft und wie hoch der meditative Faktor ist. Die Schnuppergelegenheit mit Vorführungen und Gesprächsmöglichkeiten ist für sie genau richtig.

Der fünfjährige Sebastian aus Gochsheim ist mit seinen Eltern gekommen, um sich ein bisschen umzusehen. Auch ein paar alte Karatekas, ehemalige Wegbegleiter Frankls, sind da, die früher mal aktiv waren und jetzt wieder durchstarten wollen.

Vor der Tür erklärt der Vorsitzende Harald Weth einer jungen Frau, wie im Dojo Haragei trainiert wird. Sie hat früher sehr intensiv Judo gemacht, dann lange verletzungsbedingt pausiert und möchte nun mit Karate eine neue Richtung einschlagen.

Den ganzen Nachmittag über riss der Besucherstrom nicht ab. Die Verantwortlichen des Dojo zeigten sich sehr zufrieden mit der Resonanz bei diesem Tag der offenen Tür. Erste neue Anmeldungen seien bereits auf dem Tisch, freut sich Frankl. Denn auch wenn das Dojo in der Oberstufe und im Kinderbereich sehr gut aufgestellt sei, soll nun auch der Anfängerbereich für Erwachsene ausgebaut werden.

**Informationen:** Vorsitzender Harald Weth, ☎(0 97 23) 93 26 88, oder per E-Mail unter haragei\_harald@arcor.de oder auf der Homepage unter www.karate-haragei.de

## Fastnacht

### BERGRHEINFELD

Mee-Elf: Sa., 19.30 Uhr, So., 17 Uhr, Prunksitzungen, Kath. Pfarrheim.

### EUERBACH-OBACH

TSV, Sportheim: Sa., 19.55 Uhr, Faschingsparty mit Cocktailbar.

### NIEDERWERRN

Gemeindezentrum, Pestalozzistraße 1: Sa., 19.30 Uhr, Faschingsitzung der Wernschiffer-Elf.

### POPPEHAUSEN

Kath. Pfarrheim, Obere Straße 8: Sa., 19 Uhr, Pfarrfasching mit abwechslungsreichem Programm. Werntalhalle: So., 13 Uhr, Kinderfasching.

### RÖTHLEIN

Volkstrachtenverein, Vereinsheim: Sa., 19.33 Uhr, Faschingsitzung.

### SCHONUNGEN

Freier Turn- und Gesangverein/Scho-Ka-Ge: Sa., 19.33 Uhr, Elferratssitzung der Scho-Ka-Ge, Restkarten AK.

### SCHONUNGEN-ABERSFELD

DJK, Sportheim: Sa., 19.13 Uhr, ALF-Faschingsitzung.

### SCHONUNGEN-LÖFFELSTERZ

SV, Sportheim: So., 14 Uhr, Kinderfasching, Eintritt für Kinder frei.

### SCHONUNGEN-MARKTSTEINACH

DJK, Turnhalle: Sa., 19.30 Uhr, Faschingstanz mit der Gruppe Magic Music. FC Bavaria, Vereinshütte: So. 7.02., 15 Uhr, Kinderfasching. - Mo. 8.02., 17 Uhr, Faschingstreiben.

### SCHWANFELD

Mittelschule, Schulstraße, Turnhalle: Sa., 19.30 Uhr, Pfarrfasching.

### SCHWEINFURT

Veranstaltungszentrum der ESKAGE, Alois-Türk-Str. 32: So., 14 Uhr, VdK-Faschingsondersitzung, Restkarten an der Tageskasse.

### STADTLAURINGEN- BALLINGSHAUSEN

Altes Brauhaus: Sa., 19.45 Uhr, Kappenabend: es dreht sich alles ums Bierbrauen, Einlass 18 Uhr.

### STADTLAURINGEN- OBERLAURINGEN

Karnevalclub: Sa., 19.30 Uhr, Prunksitzung, Wichernschule, Aula.

### THERES-HORHAUSEN

Freiwillige Feuerwehr Horhausen e.V.: Sa., 19.30 Uhr, Faschingsveranstaltung, Alte Schule, ☎(0 95 28) 3 95.

### ÜCHTELHAUSEN

Gäböckelf: Sa., 19.11 Uhr, Elferratssitzung, Pfarrheim.

### WAIGOLSHAUSEN

Faschingsclub: Sa., 19.11 Uhr, 1. Faschingsitzung, Restkarten AK, Freizeitzentrum (FZZ), Jahnstraße. So., 13.30 Uhr, Kinderfasching, Freizeitzentrum (FZZ), Jahnstraße.

### WAIGOLSHAUSEN- HERGOLSHAUSEN

DJK, Sportheim: Sa., 19.30 Uhr, bunter Abend.

### WAIGOLSHAUSEN-THEILHEIM

TSV-Sportheim: Sa., 19.11 Uhr, TSV-Kappenabend, Einlass 18 Uhr.