



**JIYU-KARATE-DO  
HANNOVER e.V.**

Hildesheimer Str. 513 B  
30880 Laatzen

Tel.: 0176 - 310 500 67  
Mail: [jiyu-karate-do@htp-tel.de](mailto:jiyu-karate-do@htp-tel.de)  
Web: [www.jiyu-karate-do.de](http://www.jiyu-karate-do.de)

**1. VORSITZENDE**  
Dr. Meike Lüder

**Nachbericht zur Impulsveranstaltung „Karate bewegt den älteren Menschen“ am Samstag, den 21.2.2015:**

**DAS GELBE VOM EI: Best-Ager griffen erfolgreich an!**

Am 21.2.2015 lud der Jiyu-Karate-Do Hannover e. V. die Altersgruppe 60 plus zu einer Impulsveranstaltung „Karate bewegt den älteren Menschen“ in die Sporthalle der Grundschule Groß-Buchholzer Kirchweg ein. Hintergrund war der Start eines neuen Trainingsprogramms, bei dem die Best-Ager durch das Trainieren von Karate die Möglichkeit bekommen werden, ihre physische und psychische Gesundheit mit Spaß und Motivation ganzheitlich zu fördern.

Nachdem die erste Scheu vor der asiatischen Kampfkunst überwunden war, lernten die über 20 frisch gebackenen Karatekas eifrig Angriffs-, Abwehr- und Selbstverteidigungstechniken. „Ich habe von meinem Orthopäden Funktionstraining für meinen Rücken verschrieben bekommen und bin dazu nicht motiviert“, erklärte Jürgen am Ende seiner ersten Karatestunde.“ Das Training heute dagegen war abwechslungsreich, kurzweilig und spannend. Und ich habe nette Leute kennengelernt, mit denen ich weiter trainieren werde“. Bei anderen Teilnehmern stand der Gesundheitsaspekt nicht im Vordergrund, sondern eher der Spaß an der Bewegung oder der Ehrgeiz, immer höhere Gürtelfarben zu erlangen.

Aufgrund der regen Beteiligung bietet der Verein nun zukünftig regelmäßig einmal wöchentlich den Gesundheitssport für diese Altersgruppe an und beteiligt sich damit an der Werbekampagne der Barmer GEK und der ApothekenUmschau. Wer noch mitmachen möchte, hat noch Gelegenheit und kann sich unter [jiyu-karate-do@htp-tel.de](mailto:jiyu-karate-do@htp-tel.de) oder Telefon (0176) 31050067 anmelden.

**Für Rückfragen:** Dr. Meike Lüder, 0160-94461544