

SPORTVEREIN NORDENHAM E.V. Interessanter Karatelehrgang



Von links nach rechts: Uwe Hirtreuter – 8. DAN, Alexander Golowtschenko – 1. Kyu, Claus Bleckert – 3. DAN und Manfred Schramm – 6. DAN

In diesem Jahr richtete die Karateabteilung des Geestemünder Turnvereins vor Weihnachten einen für alle Gürtelstufen sehr interessanten Lehrgang unter der Leitung von Uwe Hirtreuter 8. DAN – Hamburg, und Manfred Schramm 6. DAN Bremerhaven aus. Beide Referenten betreiben seit gut 50 Jahren intensiv Karate und weitere artverwandte Sportarten. Im 1. Lehrgangsteil wurden entsprechend den Prüfungsprogrammen der einzelnen Graduierungsstufen einschließlich der Schwarzgurte die Basistechniken – einzeln oder in Kombination, das rechtzeitige, aber nicht zu frühe Ausweichen – das Tai Sabaki, die Katas – ein festgelegter Ablauf von vielen Einzel- oder kombinierten Techniken mit der richtigen Atmung der richtigen Taktung dem richtigen Kräfteinsatz sowie der Fokussierung auf den imaginären Gegner, aber auch mit Blick auf ein selbstbewusstes natürliches Auftreten, geübt. Mit einzelnen Übungen aus dem Kyusho-Jutsu – die bewußte Manipulation der Vitalpunkte (Nervenpunkte), dem Qi-Gong – der positiven Beeinflussung der Energiebahnen des Körpers, und letztlich auch aus der SV – der Selbstverteidigung, wurde insbesondere im 2. Lehrgangsteil eindrucksvoll gezeigt und geübt, das Karate ganzheitlich angewendet werden kann, und das in jedem Alter. Das gut eingespielte Referententeam erhielt am Lehrgangsende ein großes Lob dafür, dass sie sich um jeden einzelnen gut gekümmert hatten – unabhängig von der Graduierung – sowie für Ihre Fähigkeit, die Teilnehmer immer wieder für den Karatesport, auch

mit neuen Trainingsansätzen, zu begeistern. Die beiden SVN-Teilnehmer Claus Bleckert und Alexander Golowtschenko werden die neuen Eindrücke nach den Ferien in den Trainingsablauf mit einbringen. Die Erwachsenen-Gruppe der Karateabteilung des SVN sucht noch Verstärkung und so freuen wir uns jederzeit über interessierte Frauen und Männer in jedem Alter, die unser Training am Dienstag von 18 – 20 Uhr in der Sporthalle am Gymnasium oder am Freitag von 18 – 19 Uhr im Krafraum der Halle Mitte besuchen und am Besten gleich mitmachen. Es gibt dafür keine Vorbedingung. Da wir barfuß trainieren, ist nur ein bequemer Trainingsanzug mitzubringen. Informationen können aber auch gerne beim SVN unter (04731) 67 87 oder direkt bei Claus Bleckert unter (04731) 894 57 eingeholt werden.

Ingo Lukes

Jetzt unter neuer Adresse

Wiederherstellung der Fahreignung



Amtlich anerkannte Verkehrspsychologische Beraterin gemäß §71 FeV

- Vorbereitung zur MPU
- Drogen - Alkohol (Nachweis)
- Punkte - Sperrfristverkürzung
- Fahrerlaubnis auf Probe
- Kostenloses Infogespräch

Dipl. Psychologin

Lilo Harms

Verkehrspsychologie · Führerscheinwerkstatt

Telefon 0441. 2049800

Mobil 0172. 4178479

www.fuehrerscheinwerkstatt.de

Beratung Bahnhofstraße 91 · Brake

PREMIUM AEROTEC „WESER“ Winterarbeit in Blexen – AIRlebnis im April



Der Tragflügel des Motorseglers wird in der Vereinswerkstatt teilweise neu lackiert. Thomas Brambosch und Jens von Nethen schleifen die alte Farbe herunter.

Im Winterhalbjahr ist traditionell am Flugplatz in Blexen weniger los. Die Flugzeuge werden nach der vergangenen Saison gründlich gereinigt, gewaschen und poliert. Wenn nötig, werden kleinere oder größere Reparaturen durchgeführt. Die Arbeiten erfolgen ehrenamtlich durch die Mitglieder des Vereins. Vor Saisonbeginn sieht sich ein Prüfer die Flugzeuge und Arbeitspapiere an und stellt dann die Lufttüchtigkeit fest. Das Flugzeug kann dann wieder ein Jahr benutzt werden bis zur nächsten Prüfung. Das gleiche gilt auch für die Startwinde, mit der die Segelflugzeuge am Flugplatz auf Höhe gezogen werden.

Anfang April wollen die Segelflieger die neue Saison einläuten. Es wird ein Schnupperkurs veranstaltet, in dem Interessenten einen ersten Einblick in die Fliegerei gewinnen können. Die Teilnehmer fliegen mit einem Fluglehrer. Sie sollen lernen, wie ein Flugzeug fliegt und es selbst

unter Aufsicht steuern. Für das AIRlebnis kann sich jeder anmelden, der gesund ist und Interesse mitbringt. Der Einstieg in die Ausbildung kann ab 13-14 Jahren gemacht werden und ist bis ins Alter möglich.

Neben der Ausbildung zum Segelflugzeugführer kann beim WLW auf dem vereinseigenen Motorsegler auch ein Motorflugschein gemacht werden. Weiterhin besteht die Möglichkeit, mit dem Ultraleichtflugzeug eine Fluglizenz zu erwerben. Auskunft hierzu gibt es auf www.wlv-blexen.de oder an den Wochenenden auf dem Flugplatz in Blexen.

Cristian Müller

Premium AEROTEC „Weser“
Luftsportverein Blexen e.V.
Postfach 210063
26984 Nordenham
Tel. (04731) 376 12
info@wlv-blexen.de
www.wlv-blexen.de

BOSCH
Service

Bosch Car Service

Lehnort Kfz-Meisterbetrieb

Strückhauser Str. 3 · 26939 Ovelgönne
Telefon 0 44 80 94 87 23 Fax · 0 44 80 94 87 24
info@kfz-lehnort.de · www.kfz-lehnort.de