

Karate einmal anders

Neues Kursangebot der SGM verbindet Training und Ernährung

Moosburg. Ein gesunder Geist braucht einen gesunden Körper – das ist das Motto von Stefan Praha, langjähriger Karatetrainer der Sportgemeinschaft Moosburg und zudem seit 2019 auch Ernährungsberater. Zu Beginn des neuen Jahres hat er mit seinem Programm „Säulen des Gewichtsmanagements“ überflüssigen Pfunden und neuralgischen Couch-Potatoes den Kampf angesagt. Mit einfachen, aber effektiven Übungen zeigt er, wie man mit Spaß und guter Atmosphäre wieder Lust an der Bewegung finden kann.

Einige motivierte Interessierte fanden sich Freitagabend in der SGM-Halle ein, um dem Körper Gutes zu tun. Für jedes Fitnessniveau, für jedes Alter gab es die richtige Übung. Schwerpunkte im ersten Training waren Beweglichkeit und ein erstes leichtes Krafttraining mit und ohne Partner, als Einstieg in ein regelmäßiges Ganzkörpertraining mit Einflüssen aus dem Karate.

Überforderung vermeiden

In den einzelnen Trainingsabschnitten hatte jeder die Möglichkeit, sich Trainingstempo, -intensität und -zeit selbst einzuteilen, um Überforderung zu vermeiden. Um wieder in den Sport zu finden, braucht man aber eine gewisse Ausdauer. Sobald man jedoch merkt, dass die Übungen zu einfach werden, kann man diese individuell verstärken. Durch die regelmäßige Dokumentation des Trainings wer-



Das Training wird ergänzt durch Ratschläge zum Thema Ernährung.

Foto: SGM

den Erfolge plakativ und motivieren zum Weitermachen.

Nach dem Training setzte man sich zum Theorieteil zusammen, in dem der Dozent kurz auf den Hintergrund einging, warum er sich mit dem Thema Ernährung intensiver beschäftigt und sich letztendlich zur Weiterbildung zum Ernährungsberater entschieden hat. Auf großartige, teilweise ironische Art und Weise schafft er es, theoretisches Wissen zum Thema Ernährung zu vermitteln und das Seminar entwickelt dadurch eine ganz eigene Dynamik und lädt ein, sich mit dem Thema „Ernährung“ auseinanderzusetzen. Eine erste Säule für den Erfolg im Gewichtsmanagement ist: Halte deine Aktivitäten und Erfolge fest, mach dein Verhalten sichtbar, um sie mit den Folgen zu verknüpfen.

Die anschließende Verköstigung eines leckeren, unkomplizierten

Beispiels eines gesundheitsbewussten Gerichts war ein Highlight der Trainingseinheit. Fazit des ersten Abends: Allen hat es Spaß gemacht, sich zu bewegen, sich auszuprobieren, und natürlich hat es allen super geschmeckt.

Ganzheitlicher Ansatz

Karate einmal anders – ein softer Einstieg in eine neue Sportart, die schon allein aufgrund ihrer Herkunft einen ganzheitlichen Ansatz pflegt. Den neuen Aspekt einer ausgewogenen Ernährung in den Trainingsalltag einzubauen, rundet das Angebot der Abteilung Karate der SGM ab.

Interessierte können noch am Freitag ab 18.30 Uhr einsteigen, es sind noch wenige Plätze frei. Anmeldung unter stefan@karate-moosburg.de, weitere Infos unter www.karate-moosburg.de. -red-