

en
ler
tä-
aft
gs-
tä-
ois
es-
to-
im
In-
de



ag-
li-
ig-
ge-
iel
in-
in-
n-
lie
nit
ch
m
en
es
ia-
zu
ie
in

Selbstverteidigungskurs bei Juka

(pm/mav). – Der kürzlich beim Judo & Karate-Club Bergen-Enkheim (Juka) neu begonnene Selbstverteidigungskurs für erwachsene Anfänger ist mit elf Teilnehmern erfolgreich gestartet. Karate-Trainer Axel Roth (Foto ganz rechts) von Juka freute sich über die große Motivation und Lernbereitschaft der interessierten Neulinge und ließ von der ersten Trainingsstunde an keinen Zweifel daran, dass er ein sehr flottes und ebenso abwechslungsreiches wie anspruchsvolles Programm zu bieten hat. Nach den obligatorischen Aufwärm- und Dehnübungen lernen die Teilnehmer jeden Freitag-

abend bis einschließlich Februar 2009 auch, wie sie sich bei möglichen tätlichen Angriffen oder Überfällen im Alltag behaupten können. „Schade ist nur, dass ich nicht schon viel früher damit angefangen habe. Es kann gut sein, dass wir nach Kursende dabei bleiben und dann mit Karate weitermachen und das neu Erlernte ausbauen“, meinten mehrere Kursteilnehmer. Dass dem nichts im Wege steht, bestätigte Trainer Axel Roth gern. Informationen über Juka und seine Trainingszeiten gibt es auf der Homepage unter www.juka-club.de oder telefonisch (0 61 09) 2 30 35. Foto: Privat

BEZ 31.12.08