

## **Drei tolle "Junggebliebene", Margret Stahldorf (65), Hans Teuber (70), Günter Rien (73), im Interview zum Karatetraining**

Liebe Margret, lieber Hans und lieber Günter, wann habt ihr mit Karate angefangen und wie kamt ihr dazu?

**Margret:** *Ich habe, während meiner NLP-Masterausbildung (neurolinguistisches Programmieren), die ich bei Jens Schaprian durchgeführt habe, mit 59 Jahren begonnen bei ihm, im Budo-Dojo-Shujinko, zu trainieren.*

**Hans:** *Angefangen habe ich in 2012 mit 63 Jahren. Meine Tochter hat mich damals überredet. Ich war auf Anhieb begeistert und trainiere heute noch 2-3-mal pro Woche.*

**Günter:** *Während meines Studiums, in der Zeit von 1967 – 1970 habe ich den Einstieg in die Kampfkunst gewagt, was beruflich bedingt 1971 wieder endete. Der Wiedereinstieg gelang mit dann mit 59 Jahren, nachdem ich beruflich ungebunden war.*

Was ist eure Hauptmotivation Karate zu trainieren?

**Margret:** *Meine Motivation ist die körperliche und seelische Gesundheit, weil beide Seiten ständig trainiert werden. Wichtig sind mir auch die nette Gemeinschaft und das liebevolle Miteinander der Trainierenden.*

**Hans:** *Ich bin die ganze Trainingseinheit motiviert, um das wiederzugeben, was unsere Trainer uns beibringen. Mir gefällt das komplette Training.*

**Günter:** *Der geistige Weg des Karate, welcher in der Dojokun (Verhaltensregeln) zum Ausdruck kommt: „Vollendung der Persönlichkeit, Geist der steten Bemühungen, Weg der Wahrhaftigkeit, Wahren der Etikette und Kontrolle der Gefühle“.*

Welche Auswirkungen hat das Training auf Eure Gesundheit und Beweglichkeit?

**Margret:** *Ich habe vielmehr körperliche Fitness, Ausdauer und Beweglichkeit gewonnen. Meine Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit ist schneller, was im täglichen Leben sehr hilfreich ist.*

**Hans:** Meine Beweglichkeit, mein Gleichgewicht, meine Körpermuskulatur und meine Gelenkigkeit sind um ein vieles besser geworden. Ich fühle mich einfach gut!

**Günter:** Ich hatte viele Probleme, aufgrund meiner Körpergröße, meiner Ungelenkigkeit und fehlender Koordination. Trotzdem habe ich eine Menge Spaß und sehe heute Karate als Gesundheitsprophylaxe, die keine Altersbegrenzung kennt.

Was könnt Ihr Menschen empfehlen, die über 60 Jahre sind?

**Margret:** Einfach sich trauen, Mut zum Ausprobieren und etwas Geduld. Das Alter ist kein Hindernis! Ich bin froh und dankbar, dass ich mich getraut habe und der Erfolg gibt mir Recht.

**Hans:** Für Karate ist niemand zu alt. Nur nicht gleich, nach ein paar Übungsstunden, aufhören, dann kommt der Ehrgeiz und der Spaß von ganz alleine. Außerdem ist Karate auch Gehirnjogging.

**Günter:** Ein Einstieg ist in jedem Alter möglich. Bereits nach kurzer Zeit des Trainings wird jeder die positiven Effekte auf die körperliche Fitness und Beweglichkeit feststellen.

Neugierig geworden? Am besten gleich anmelden oder ein Probetraining vereinbaren.