



## FIT INS NEUE JAHR

04. Januar 2007, 12:33 Uhr

**Nordhausen** (nnz). So mancher hat bei seinen guten Vorsätzen für das neue Jahr auch die Verbesserung der Fitness ins Auge gefasst. Man möchte sich regelmäßig bewegen, aber alleine siegt meist die Trägheit des inneren Schweinehundes. Warum also nicht einmal das Karate-AEROBIC im Karateverein Nordhausen ausprobieren? Was Sie da erwartet, verrät nnz.



Wie der Name schon vermuten lässt, ist dies ein Powermix aus Aerobic und Bewegungen aus dem Karate. Fast meditative Übungen wechseln sich mit dynamischen kraft- und koordinativen Bewegungen ab. Das Ganze wird je nach Übungseinheit mit entspannender asiatischer Musik oder heftigen Power-Pop Klängen untermalt. Sicherlich kann man sich am Anfang über seine eigene Unbeholfenheit amüsieren. Die Gruppe hilft jedoch über die Anfangsschwierigkeiten hinweg und sehr schnell stellt sich Zufriedenheit über die neu erlangte Beweglichkeit und Ausdauer ein.

Die Aerobic trainiert hauptsächlich das Herz-Kreislaufsystem und somit die Fitness. Die Elemente des Karate verhelfen zu einer Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Flexibilität. Beide Bewegungsformen vereint verhelfen dem Übenden zu einem ganz neuen Körpergefühl und zu dem Bewusstsein, Stresssituationen des täglichen Lebens besser entgegenzutreten zu können. Ganz davon abgesehen, steht ja auch bald wieder der Sommer vor der Tür und man möchte seinen um einige Fettpolster ärmeren Körper zum Baden und Sonnen ausführen.

Um den Einstieg ein wenig zu erleichtern, bietet der Nordhäuser Verein ein vierwöchiges kostenloses Probetraining an. Also, die Sportsachen gepackt, eine Flasche mit Trinken und ein großes Handtuch bzw. eine zusammrollbare Gymnastikmatte und auf geht's! Einfach in die Sporthalle kommen und sich beim Trainer zum Probetraining anmelden.

Die Karate-AEROBIC Gruppe findet sich immer montags ab 20.30 Uhr und donnerstags ab 19.30 Uhr in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums in der Blasiistrasse ein um unter der fachlichen Anleitung ausgebildeter Trainerinnen und Trainer zu üben. Kontakt: Tel. 03631-604736, [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de) (wf)



## SCHNUPPERTRAINING FÜR KINDER

27. Februar 2007, 14:16 Uhr

**Nordhausen** (nnz). Zwischen acht und zwölf Jahren alt und Lust auf Kampfsport? Dann nichts wie hin zum Probetraining des Nordhäuser Karatevereins. nnz verrät Interessierten, wann es losgeht und was mitzubringen ist.



Nach dem der Trainingsbetrieb für die Vereinsmitglieder in den Kindergruppen für Karate mit dem Ende der Schulferien wieder aufgenommen wurde, möchte der Nordhäuser Karateverein nun auch interessierten Nichtmitgliedern die Möglichkeit bieten, die Sportart Karate aktiv selbst zu erleben. Dazu bietet der Verein Kindern im Alter zwischen 8 und 12 Jahren die Möglichkeit, an kostenlosen Schnuppertrainings teilzunehmen. Vom 05. bis 21. März, jeweils montags und mittwochs von 17-18 Uhr, besteht die Möglichkeit, in Nordhausen in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums in der Blasiistraße die Fäuste und Füße fliegen zu lassen. Lediglich Sportsachen (lange Jogginghose, T-Shirt, barfuss) und Interesse sind mitzubringen.

Karate ist vor allem für Kinder und Jugendliche geeignet, da es alle wichtigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten entwickelt. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Flexibilität, besonders aber auch Koordination, Konzentration und Disziplin werden geschult. Der Nordhäuser Karateverein leistet seit vielen Jahren eine bemerkenswerte Aufbauarbeit und bietet den Kindern dadurch eine Möglichkeit zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung. Bei Meisterschaften konnten schon viele Landesmeistertitel im Kinder- und Jugendbereich nach Hause geholt werden, nicht zuletzt Dank der hoch qualifizierten Trainer, die sich mit viel Mühe um die Entwicklung ihrer Schützlinge kümmern.

Weitere Informationen erhält man unter Tel. NDH 604736 oder [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de) (nnz)



## EIN LANDESMEISTER AUS NORDHAUSEN

05.März 2007, 12:31 Uhr

**Nordhausen** (nnz). Top in Form waren am Wochenende die Nordhäuser Karateka. Bei der Landesmeisterschaft in Sondershausen standen sie sechsmal auf dem Treppchen. Einen Wettkampfbbericht gibt es hier mit einem Klick.

Am 3. März fanden, diesmal in Sondershausen, die Landesmeisterschaften im Karate der Altersklassen Schüler, Jugend, Junioren und Senioren statt. Der Nordhäuser Karateverein nutzte diese Möglichkeit in seiner Nähe, um relativ vielen seiner Sportler die Teilnahme an einer Landesmeisterschaft zu ermöglichen.

So konnten sich die Ergebnisse dann auch sehen lassen: 1x Landesmeister, 2x Vizelandesmeister und 3x 3. Plätze. Insgesamt waren diese Landesmeisterschaften qualitativ sehr hochwertig, selbst Bundeskader waren am Start. Besonders bei den Schülern war das Starterfeld sehr dicht besetzt. Trotzdem gelang es Lukas Langenhahn in der Gewichtsklasse +55 kg, sich bis auf den 2. Platz vorzukämpfen und damit den Titel eines Vizelandesmeisters zu sichern. Noch dramatischer gestaltete sich der Kampf um den Landesmeistertitel im Freikampf -65 kg bei den Senioren. Im Finalkampf musste Felix Schröter immer wieder einmal die Führung abgeben. Schließlich gelang es ihm aber doch, das Finale für sich zu entscheiden.

Auch alle dritten Plätze (Sarah Reichelt, Nico Wojna, Matthias Junkherr) holten die Nordhäuser im Kumite (freies kämpfen). Das beweist, dass die Nordhäuser gerade in dieser Disziplin aufgeholt haben, nachdem sie in den vergangenen Jahren besonders in Kata (Formen) erfolgreich waren. In den Formenwettbewerben starteten in diesem Jahr vor allem die Schüler. Wenn sie auch technisch gute Leistungen zeigten, waren doch fehlende Wettkampferfahrung und Selbstsicherheit wesentliche Kritikpunkte, die es in Zukunft zu beheben gilt. Der Verein dankt an dieser Stelle allen Eltern, die zur Absicherung dieser Veranstaltung beigetragen haben. Informationen zu Karate, Kobudo, Selbstverteidigung, Karate-Aerobic oder Qi-Gong unter: Tel. (03631) 60 47 36 / [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de) (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504

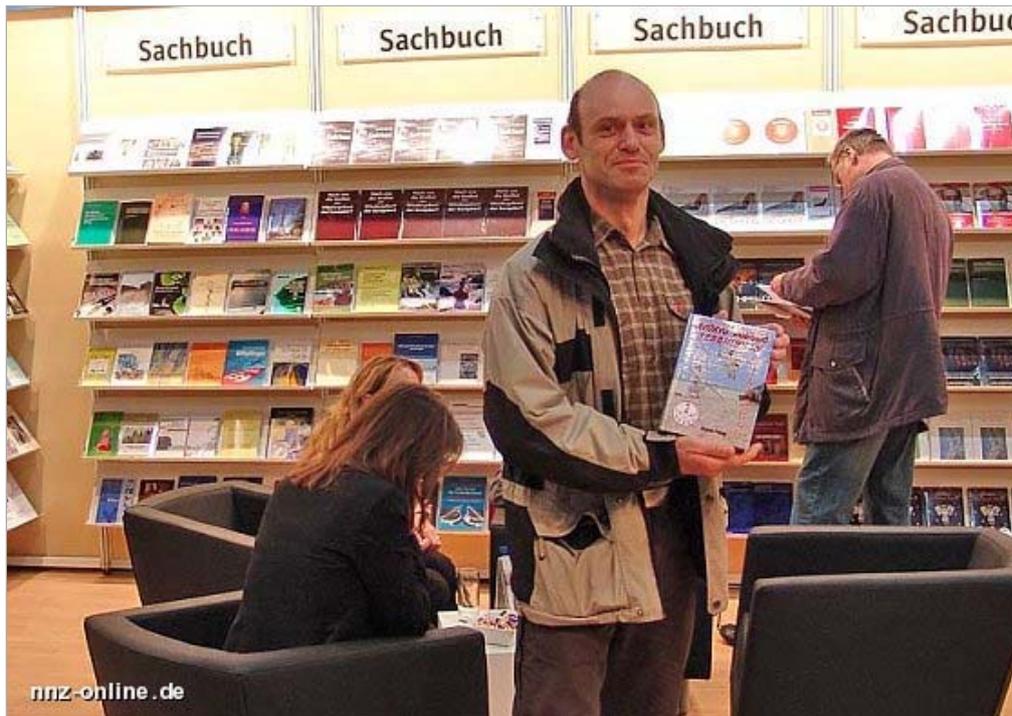




## NORDHÄUSER AUF DER BUCHMESSE

23. März 2007, 15:09 Uhr

**Nordhausen** (nnz). Als am Donnerstag die Leipziger Buchmesse ihre Pforten öffnete, war auch der Nordhäuser Frank Pelny wieder einmal vor Ort. Sein Kampfkunstbuch ist das erste Werk dieser Art und deswegen schon jetzt unterwegs in alle Welt. Nordhäuser können trotzdem jederzeit mit dem Meister trainieren.



Der Vorsitzende des Nordhäuser Karatevereins, Frank Pelny, präsentierte auf der Leipziger Buchmesse, sein neuestes Werk: „Ryukyu Kobudo Tesshinkan“. Auf 512 Seiten im Hardcover und 1500 Fotos erläutert er diese Stilrichtung des Kämpfens unter Nutzung von Waffen und Gegenständen (Karate mit Waffen). Damit hat Frank Pelny erstmals weltweit diese Kampfkunstrichtung beschrieben.

Das persönliche Vorwort des japanischen Stilbegründers Tamayose Hidemi aus Okinawa, der im Jahre 2005 auch schon zu Gast in Nordhausen weilte, autorisiert dieses Buch als Standardwerk seines Verbandes. So ist es nicht verwunderlich, dass inzwischen Bücher in alle Welt unterwegs sind: in England, den USA, Kanada, Russland, Tschechien und natürlich in Deutschland wurden schon Bücher geordert.

Ryukyu Kobudo wird im Nordhäuser Karateverein schon seit 1994 trainiert. Allein im letzten Jahr hatten die Nordhäuser folgende Erfolge: 1x Europameister, 1x Vizeeuropameister, 4x Deutsche Meistertitel und 2x Deutsche Vizemeistertitel. Kein Wunder also, das Frank Pelny ein gefragter Trainer in Deutschland und im europäischen Ausland ist. Als nächster Termin steht zu Ostern ein Seminar in Russland auf seinem Terminplan. Interessenten an asiatischer Kampfkunst haben im Nordhäuser Karateverein die Chance, jederzeit an einem vierwöchigen kostenlosen Probetraining teilzunehmen und so auch direkt einmal bei Frank Pelny zu trainieren. (nnz)



## KAMPFSPORTLER IM WETTBEWERB

04.Juni 2007, 10:56 Uhr

**Nordhausen** (nnz). Fast 50 Kinder und Jugendliche nutzten das Wochenende um sich mit anderen Kampfsportlern zu messen. Bei den Kreisjugendspielen hatten sie dazu die Chance. Alle Sieger finden Sie in der nnz.



Ausrichter der diesjährigen Kreisjugendspiele in Karate und Kobudo war in bewährter Weise wieder der Karate-Do-Kwai Nordhausen e.V. Am Sonntag, den 03. Juni, stellten sich in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums in der Blasiistraße fast 50 Starter den aufmerksamen Kampfrichtern. Alle Kinder und Jugendlichen waren sehr motiviert und bemühten sich, das in den vergangenen Wochen im Training geübte möglichst perfekt darzubieten.

Es traten immer zwei Starter gegeneinander an. Jeder musste erst einzeln eine KATA (Form) demonstrieren. Anschließend mussten sie mit ihrem Partner eine Kampfübungen demonstrieren. Bei einem Unentschieden wurde der Sieger dadurch ermittelt, wer von den beiden Startern den besseren Seitwärtsfußtritt auf eine Pratze ausführen konnte.

Der Wettkampf begann mit der Anfängergruppe, die als Mix-Gruppe (weiblich und männlich) zusammengestellt war. In dieser konnte sich Christopher Grabe verdient die Goldmedaille erkämpfen, gefolgt von Mathias Zeaiter und Thomas Ostermann.

Ab der Gruppe der Unterstufe wurde dann in weiblich und männlich getrennt. In der Gruppe Unterstufe weiblich errang Inga Besser den obersten Platz auf dem Siegereckchen, dicht gefolgt von Maryam Mahboubkhah und Lisa Ohl.

In der Gruppe Unterstufe männlich siegte Jonas Sindermann vor Michael

Kolbe und Brian Heinemann.

In der Oberstufengruppe musste dann schon frei gekämpft werden, was zu spannenden Vergleiche führte. Das durch Eltern, Großeltern und Geschwister zahlreich vertretene Publikum fieberte hörbar mit. Den 1. Platz in der Gruppe Oberstufe weiblich konnte schließlich Anja Müller erreichen, die damit Diane Fritz und Caroline Harthaus auf die Plätze zwei und drei verwies. In der Gruppe Oberstufe männlich erreichte Tobias Völz den 1. Platz. Sein engagierter Einsatz ließ Pascal Breitrück (2. Platz) und Marvin Mager (3. Platz) keine Chance.

Die letzte Wettkampfgruppe waren die Kobudo-Sportler. Sie führten ihren Vergleich ausschließlich in KATA (Formen) durch und zeigten vor allen Abläufe mit dem BO (Langstock). Hier setzte sich Falko Große durch, vor Viktor Vollmer und Doreen Schilling.

Die vollständigen Ergebnislisten sind unter [ww.karate-nordhausen.de](http://ww.karate-nordhausen.de) unter dem Punkt Berichte einsehbar. In der Gesamtwertung des parallel laufenden Schulvergleichs der teilnehmenden Schulen gelang es auch in diesem Jahr wieder dem Humboldt-Gymnasium (2/1/2), den Wanderpokal zu verteidigen. Auf den Plätzen zwei und drei folgen die Lessing-Regelschule (1/0/0) und die Grundschule Käthe-Kollwitz (1/0/0).

Ein herzliches Dankeschön sei an dieser Stelle auch den fleißigen Helfern und Kampfrichtern gesagt, ohne die dieser Wettkampf nicht so reibungslos möglich gewesen wäre. Interessenten an Karate, Kobudo, Selbstverteidigung, Qi-Gong oder Karate-Aerobic bietet der Karateverein Nordhausen prinzipiell ein vierwöchiges kostenloses Probetraining zum schnuppern. Also, auf in die Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums!  
[www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de)  
Tel. (03631) – 60 47 36 (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504





## DREI TITEL BEI EUROPA-CUP

12.Juni 2007, 11:40 Uhr

**Nordhausen** (nnz). Zum Europacup nach Meiningen waren die Nordhäuser Karatekämpfer gereist. Drei Mal standen die Sportler auf dem Treppchen. Besonders Trainer Frank Pelny konnte sich freuen, Großmeister Tamayose nahm ihm die 3. Danprüfung ab.

Am vergangenen Wochenende fand im thüringischen Meiningen das Europa-Seminar 2007 mit dem japanischen Großmeister Tamayose (9. DAN) statt, der 2005 auch schon einmal zu Gast in Nordhausen weilte. Anlässlich dieses Ereignisses wurde am Sonnabend Abend der jährliche Europa-Cup im Ryukyu Kobudo (Waffen-Karate) in der Stilrichtung Tesshinkan ausgetragen. Vom Nordhäuser Karateverein nahmen zehn Sportler an der Veranstaltung teil. Das Stiloberhaupt, Tamayose Hidemi, bekam spannende Vergleiche zu sehen. Aufgrund der aktuellen Leistungen und der gelosten Gruppen gab es auch einige Überraschungen. So konnten die Nordhäuser Favoriten bei den Senioren, Matthias Junkherr und Hagen Walter, zwar einen beachtlichen gemeinsamen 5. Platz erreichen, ihre Titel vom Vorjahr aber leider nicht verteidigen. Doch Falko Große sorgte mit seinem 3. Platz dafür, dass die Nordhäuser Senioren auch bei diesem Europa-Cup einen Platz auf dem Siegerpodest einnahmen.

Eine Überraschung gab es dagegen in der Gruppe Junioren. Hier konnte Viktor Vollmar den Nordhäuser Karateverein auf den Siegerplatz bringen. Seinen Europameistertitel komplettierte André Krause mit dem Vizemeistertitel vor dem 3. Platzierten aus der Russischen Föderation. Schließlich sorgte Doreen Schilling mit ihrem 3. Platz dafür, dass die Nordhäuser auch in der Gruppe Frauen auf dem Siebertreppchen vertreten waren. Eine tolle Leistung. Herzlichen Dank an dieser Stelle allen Aktiven und Helfern. Damit nicht genug, gab es für die Nordhäuser an diesem Wochenende noch einen weiteren Höhepunkt. Ihr Cheftrainer und Vereinsvorsitzender, Frank Pelny, konnte bei Großmeister Tamayose die Prüfung zum 3. Dan im Kobudo (Waffen-Karate) bestehen. Als Technischer Direktor für Europa vertritt Frank Pelny den Großmeister in Europa und ist hier nun sein am höchsten graduierter Schüler.

Die Kobudo-Sportler des Nordhäuser Karatevereins trainieren immer mittwochs ab 18 Uhr in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums. Interessenten sind gerne zu einem vierwöchigen kostenlosen Probetraining willkommen. Interessenten an Karate, Kobudo, Selbstverteidigung, Karate-Aerobic oder Qi-Gong finden im Karate-Do-Kwai Nordhausen ihren kompetenten regionalen Ansprechpartner. Infos unter NDH 60 47 36 / [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de) (nnz)





## NEUN MEDAILLEN BEI DEUTSCHER MEISTERSCHAFT

28. Oktober 2007, 11:56 Uhr

**Nordhausen** (nnz). Am Sonnabend fanden in Hammelburg die Deutschen Meisterschaften im Kobudo (Waffen-Karate) statt. Der Nordhäuser Karateverein schickte insgesamt neun Starter ins Rennen...



Sie vertraten dort nicht nur das Land Thüringen, sondern auch die Stilrichtung Tesshinkan, in der die Nordhäuser dieses Jahr bereits beim Europa-Cup sehr erfolgreich waren. Außerdem fungiert der Cheftrainer des Nordhäuser Karatevereins, Frank Pelny, in dieser Stilrichtung als Technischer Direktor für Europa. Somit waren die Erwartungen recht hoch gesteckt. Zumal zusätzlich das slowakische Nationalteam mit am Start war, das für sein hohes Leistungsvermögen bekannt ist.

Doch schließlich konnten die Ergebnisse auch überzeugen: 1x Deutscher Meister, 2x Deutscher Vizemeister und 6x 3. Plätze bei einer Deutschen Meisterschaft konnten die Sportler mit nach Nordhausen zurückbringen. Fast alle gestarteten Nordhäuser nahmen in mindestens zwei Wettkampfkategorien teil - und gewannen meistens auch in jeder Kategorie eine Platzierung auf dem Treppchen. Eine super Leistung, die für das ausdauernde Vorbereitungs- und Training entschädigte.

Interessenten an Karate, Kobudo, Selbstverteidigung, Qi-Gong oder Karate-Aerobic finden im Karate-Do-Kwai Nordhausen einen der qualifiziertesten Partner in Thüringen. Ein prinzipiell 4-wöchiges kostenloses Probetraining für Neueinsteiger gibt jedem die Chance, seine favorisierte Sportart unverbindlich auszuprobieren. Informationen gibt es unter Tel. NDH 60 47 36 oder [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de) (nnz)



## **NETZWERK HAT SICH „GUT GESCHLAGEN“**

28. November 2007, 07:26 Uhr

In dieser Woche wird auch im Landkreis Nordhausen die jährlich stattfindende Aktion TERRE DES FEMMES „Nein, zu Gewalt an Frauen“ durchgeführt. Und da hatten sich die Damen des Frauennetzwerkes ein schlagkräftiges Programm ausgedacht.



Für die diesjährige Aktionswoche hatte sich das Frauennetzwerk des Landkreises Nordhausen etwas äußerst praktisches einfallen lassen. Frank Pelny vom KARATE-DO-KWAI Nordhausen e. V. hat den anwesenden 25 Frauen eine grundlegende Einführung zum Thema Selbstverteidigung gegeben. „Wir waren positiv überrascht, so viele interessierte Frauen begrüßen zu können“, erklärt Petra Ebert, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Nordhausen, „war es doch eine tolle Gelegenheit, sich einfache praktische Methoden anzuschauen und auszuprobieren.“ „Gefreut haben wir uns auch über die aktive Mitarbeit und über das Interesse für die rechtlichen Grundlagen und die Vorstellung von Hilfsmittel zur Selbstverteidigung“ ergänzt Stefani Müller, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Nordhausen.

Als Nächstes steht am 5. Dezember eine etwas ruhigere Aktion, nämlich „Geschichten über die Liebe“ auf dem Programm des Frauennetzwerkes. Die Lesung beginnt um 16.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus bei der Lift gGmbH.

Aufgrund der begrenzten Platzkapazitäten wird um Anmeldungen bei Petra Ebert, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Nordhausen, Tel. 03631/911222, mail: [pebert@lrandh.thueringen.de](mailto:pebert@lrandh.thueringen.de) oder bei Stefani Müller, Frauenbeauftragte der Stadt Nordhausen, Tel. 03631/696439, mail: [gleichstellung@nordhausen.de](mailto:gleichstellung@nordhausen.de), gebeten. (nnz)



## SPORTCHAMPIONS 2007 AUSGEZEICHNET

20. Dezember 2007, 19:00 Uhr

Im Rahmen einer Veranstaltung zur Würdigung der sportlichen Leistungen bei offiziellen nationalen und internationalen Leistungen wurden am Nachmittag die „Sportchampions 2007“ des Landkreises Nordhausen geehrt. Und hier sind sie...



*v.l.n.r. Frank Pelny, Sportkoordinator Werner Hütcher, Andre Krause, Landrat Joachim Claus, Doreen Schilling, 2. Beigeordn. Loni Grünwald, Viktor Vollmer und Falko Große*

Insgesamt standen zehn aktive Sportler auf der Liste der zu Ehrenden. Mit hervorragenden sportlichen Leistungen in unterschiedlichen Disziplinen haben sie im Laufe des Jahres den Landkreis Nordhausen würdig vertreten. Und das nicht nur deutschland-, sondern auch europaweit.

Heute standen sie zwar nicht auf dem sprichwörtlichen „Siegertreppchen“, dafür aber im Mittelpunkt des Geschehens. Landrat Joachim Claus (CDU) würdigte in einer kurzen Ansprache die sportlichen Leistungen der Geehrten und nahm im Anschluss die Auszeichnungen vor. Mit Urkunden und T-Shirts wurden geehrt:

**Tino Bierau**, Silbermedaille im Judo bei der Europameisterschaft in der Altersklasse U 20, 1. Platz bei Internationaler Deutscher Meisterschaft, 7. Platz bei der Weltmeisterschaft der Männer, 3. Platz WM 2006/2007 außerdem mehrfache internationale Titel

**Thomas Biedermann**, Deutscher Seniorenmeister über 800 m und Deutscher Senioren-Vizemeister über 400 m in der Halle sowie 2. und 3. Platz bei Deutscher Senioren Freiluft-Meisterschaft im 800 und 400 m-Lauf

**Robert Nüßle**, Silbermedaille im 1500 m-Freistil und Bronze in 800 m Freistil bei der Deutschen Meisterschaft und Teilnahme Europacup

Freiwasserschwimmen

**Frank Pelny**, Deutscher Senioren-Vizemeister im Kobudo

**Falko Große**, 3. Platz bei den Europameisterschaften im Kobudo – Altersklasse Senioren

**Viktor Vollmer**, Europameister im Kobudo der Junioren

**André Krause**, Junioren Vizeuropameister im Kobudo

**Doreen Schilling**, 3. Platz bei Europameisterschaften im Kobudo der Senioren

**Andree Hoidn**, Deutscher Meister im Diskus- und Vizemeister im Hammerwerfen bei Deutscher Senioren Meisterschaft im Winterwurf und Vizemeister im Diskus und Hammer bei Deutscher Meisterschaft der Senioren in Zittau und Deutscher Meister im Werfer-Fünfkampf in Bad Oeyenhausen

**Robert Metze**, Internationaler Deutscher Junioren-Meister im Ski-Sprint bei Deutscher Meisterschaft in Oberstdorf und 5 Siege im Ski-Sprint bei den Continental-Cups

Die Feierstunde wurde von Schülern der Kreismusikschule Nordhausen musikalisch umrahmt. Seitens des Landratsamtes war neben dem Landrat auch die 2. Beigeordnete des Landkreises, Loni Grünwald (LINKE) , und Schulsportkoordinator Werner Hütcher vertreten. (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504

