

FIT INS WOCHENENDE – PART II

Kreissportbund bitte wieder an den Bildschirm

Donnerstag, 04. März 2021, 14:17 Uhr

Freitag, den 5. März 2021 um 17 Uhr
Live auf: <http://youtube.soziokultur.me>

Nachdem die Auftaktveranstaltung des Kreissportbundes am vergangenen Freitag ein großer Erfolg war, wird es in der zweiten Folge von "Fit ins Wochenende" asiatisch. Ramona Nahrstedt und Frank Pelny stellen Yoga und Karate Do Kwai vor...



YOGA mit
Ramona Nahrstedt
#fitinswochenende
FREITAG - 5. März um 17:00 Uhr
<http://youtube.soziokultur.me>
Kreissparkasse Nordhausen

Ramona Nahrstedt (Injoy Nordhausen)

Wenn es um YOGA in Nordhausen geht, muss zwangsläufig der Name Ramona Nahrstedt genannt werden. Ihre Qualifikationen: Group B-Lizenz-Trainerin, Yogalehrerin 500h Ryt, Ayurvedatherapeutin, Yoga Referentin der Aciso Academy oder auch Med. Ernährungsberaterin sprechen für sie. Wir freuen uns Ramona für das Projekt „Fit ins Wochenende“ gewinnen zu können. Die Zusammenarbeit ist nicht neu. Auch zur Aerobic-Night oder dem Frauensporttag war Ramona schon im Auftrag des KSB Nordhausen e.V. unterwegs. Wir freuen uns auf eine entspannende Yoga-Einheit mit Ramona Nahrstedt.



KOORDINATIONSTRaining mit
Frank Pelny
#fitinswochenende
FREITAG - 5. März um 17:00 Uhr
<http://youtube.soziokultur.me>
Kreissparkasse Nordhausen

Frank Pelny (KARATE-DO-KWAI Nordhausen)

Eigentlich ist er neben seiner Tätigkeit als Trainer beim KARATE-DO-KWAI Nordhausen e.V. als Trainer in der ganzen Welt unterwegs. Umso mehr freuen wir uns über die Zusage von Frank Pelny für das Projekt Fit ins Wochenende. Ein Name, der in seinem Sport weit über die Grenzen des Landes, selbst der europäischen, ein Begriff ist. Schon früh interessierte er sich für Kampfsport. Bereits 1987 gründete er den Karate-Verein in Nordhausen. Neben seiner eigenen sportlichen Entwicklung, u.a. der Titel des Vize-Weltmeisters, war er schon immer als Ausbilder tätig. Seine Erfahrungen und sein Können als A-Lizenz-Trainer gibt er aber nicht nur unzähligen Sportlern auf der ganzen Welt in Trainingseinheiten oder diversen Seminaren weiter, auch mehrere Fachpublikationen stehen in seiner Biographie. Wir freuen uns daher auf eine Koordinationseinheit mit Frank Pelny.

Zu erleben ist FIT INS WOCHENENDE – PART II am
Freitag, den 5. März 2021 um 17 Uhr Live auf: <http://youtube.soziokultur.me>

WM-Zweiter hält einen Onlinekurs

Karate und Yoga per Youtube verfolgen

Nordhausen. Eine Woche ist nun rum. Und am Freitag, 5. März, geht es in die zweite Runde mit den Online-Sportkursen des Kreissportbundes Nordhausen „Fit ins Wochenende“, der 17 Uhr stattfindet.

Bei den speziellen Mitmachangeboten mit zahlreichen Tipps und Tricks werden dieses Mal Frank Pelny (Karate-Do-Kwai Nordhausen) und Ramona Nahrstedt (Injoy Nordhausen, Yoga) vor der Kamera stehen. Eigentlich ist Frank Pelny neben seiner Tätigkeit als Trainer beim Karate-Do-Kwai Nordhausen als Trainer in der ganzen Welt unterwegs. Schon früh interessierte er sich für Kampfsport. Bereits 1987 gründete er den Karate-Verein in Nordhausen. Neben seiner eigenen sportlichen Entwicklung wobei er sich Vize-Weltmeister nennen darf, war er schon immer als Ausbilder tätig. Seine Erfahrungen und sein Können als A-Lizenz-Trainer gibt er unzähligen Sportlern auf der ganzen Welt in Trainingseinheiten oder diversen Seminaren weiter.

Ramona Nahrstedt wird Yoga vorführen. Sie war für den KSB unter anderem bereits bei der Aerobic-Night oder dem Frauensporttag unterwegs. „Man kann sagen, dass die Auftaktveranstaltung am letzten Freitag ein Riesenerfolg war. Weit über 400 Zuschauer haben das Video bis heute angesehen. Damit hätten wir nicht gerechnet, freuen uns daher umso mehr über die Resonanz“, sagt Patrick Börsch vom Kreissportbund. *sf*

Unter www.youtube.soziokultur.me ist der Kurs abrufbar.



Karate-Trainer Frank Pelny in seinem Element. FOTO: CHRISTOPH KEIL

Nordhäuser trainieren allein und doch zusammen

Online-Einheiten beim Karate-Do-Kwai gut besucht

Von Sven Schröter

Nordhausen. Bereits seit Februar läuft beim Nordhäuser Karate-Do-Kwai wieder ein regelmäßiges Training – wenn auch nur online und lediglich dreimal wöchentlich. Mehr lassen die aktuellen Verordnungen nicht zu.

Schon im vergangenen Dezember starteten sowohl der Deutsche als auch der Thüringer Karate-Verband ihre ersten „Trainings auf Distanz“, die sehr positiv angenommen wurden. Auch der Nordhäuser Cheftrainer Frank Pelny unterstützt als Übungsleiter das Online-Training mit wöchentlich wechselnden Meistern. Auch das Dojo, sprich der Übungsort des Nordhäuser Karatevereins in der Spendekirchhofhalle, ist inzwischen dank der Spende eines Vereinsmitglieds mit einem mobilem LTE-Router an das Internet angeschlossen.

Mit Laptopkamera und Mikrofon-Headset leitet Pelny jetzt die Übungen, erklärt



Frank Pelny beim Online-Training des Nordhäuser Karate-Do-Kwai. FOTO: SVEN SCHRÖTER

und demonstriert. Genutzt wird dazu eine vom Landessportbund Thüringen kostenlos zur Verfügung gestellte Software für Videokonferenzen. So ist es möglich, die Bewegungen der Sportler am Bildschirm zu verfolgen und bei Bedarf zu korrigieren. Vor und nach dem Training wird die Gelegenheit genutzt und es werden endlich wieder Gespräche geführt, denn auch diese sind ein wichtiger Teil des Vereinslebens.

Auch im Karate-Do-Kwai Nordhausen gab es aufgrund von Corona in den vergangenen Monaten einige Vereinsaustritte. Die meisten Mitglieder sind aber treu geblieben und hoffen, dass es bald wieder wie früher weitergehen kann. Schließlich konnte der Verein schon im vergangenen Corona-Sommer dank eines funktionierenden Hygienekonzeptes einen sicheren Trainingsbetrieb gewährleisten.

Der Karate-Do-Kwai Nordhausen versteht sich „als regionale Ansprechpartner, wenn es um authentische und qualitativ hochwertige japanische Kampfkunst geht, aber auch für Fitness und Gesundheitsport“. Für Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, Erwachsene und auch eine eigene Senioren-Gruppe. Für Kobudô (Waffenkarate) sowie Selbstverteidigung müssen die Teilnehmer das 14. Lebensjahr bereits erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Fitness geeignet. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong.

Fitnessprogramm nach Pause wieder in Planung

Kreissportbund Nordhausen setzt Online-Sport fort

Von Sebastian Fernschild

Nordhausen. Vier Wochen Zwangspause sind es nun. Das Projekt „Fit ins Wochenende“ vom Kreissportbund Nordhausen musste unterbrochen werden. Aus zwei Gründen. Zum einen wurde das Jugendclubhaus anderweitig unter Beschlag genommen, zum anderen fand und findet der Umbau des Hauses statt. „Ob es diese Woche noch fertig wird, kann ich nicht sagen. Wir bekommen schnellstmöglich die Freigabe“, weiß Patrick Börsch, der Geschäftsführer des Kreissportbundes.

Spätesten Freitag kommender Woche, also am 28. Mai, soll die nächste Schalte für das Fitnessprogramm über das Videoportal Youtube ausgestrahlt werden.

Einen Sportler, der sich dem annimmt, gibt es bereits. Christoph Keil. Der Sportstudent, Fotograf und Handballer des Nordhäuser SV widmet sich dem Thema Rückenschule. In Zeiten von Homeoffice und mangelnder Bewegung ist dies ein besonders wichtiges Thema, um Schmerzen vorzubeugen und der sitzenden Tätigkeit entgegenzuwirken.

Auch für die Woche danach hat Börsch einen Profi bereits in petto. Frank Pelny, der Karatetrainer aus Nordhausen, will seine Expertise in Sachen Regeneration, Einklang zwischen Körper und Geist und die Koordination zum besten geben.

Die Reihe „Fit ins Wochenende“ ist dann für Börsch hoffentlich Geschichte. Denn sinken die Zahlen weiterhin und der Inzidenzwert geht weiter nach unten, stehen Lockerungen in Aussicht und so ist auch das Sporttreiben wieder eine vielversprechende Option. „Wir müssen nun abwarten und hoffen. Ich habe immer gesagt, dass wenn Sport wieder möglich ist, wir unseren Youtube-Kanal erst einmal auf Eis legen. Denn dann wird dieser theoretisch nicht mehr gebraucht, wenn alle ihren Sport wieder nachgehen können“, erklärt Börsch sein Vorhaben.

Das Jugendclubhaus Nordhausen, wo die Reihe stattfindet, wird nun in neuem Glanz erstrahlen, viel wurde auf das Digitale gesetzt. So wird es eine Gesichtserkennung geben oder einen 3D-Drucker. Das sogenannte „digital youth labor“ wird schon ungeduldig erwartet.

Karate wieder in der „echten Welt“

Nordhäuser Verein atmet nach Mitgliederrückgang von 20 Prozent wieder auf

Von Sven Schröter
und Sebastian Fernschild

Nordhausen. Dank rückläufiger Corona-Zahlen öffnet sich Deutschland an allen Ecken und Enden Stück für Stück. Auch das Präsenztraining beim Nordhäuser Karateverein startet nun wieder. Seit November 2020 mussten die Mitglieder im zweiten Lockdown allein zu Hause trainieren. Dazu erfolgte von Vereinsseite viel Unterstützung mit Online-Trainingseinheiten, Youtube-Videos, Hinweisen und Informationen.

Dank sinkender Inzidenzen durfte bereits am vergangenen Donnerstag in der Übungsgruppe in Kelbra (Sachsen-Anhalt) wieder das erste Präsenztraining in der Halle durchgeführt

werden. Und nun ist es auch endlich im Landkreis Nordhausen so weit. Seit Montag treffen sich die verschiedenen Übungsgruppen zu ihren regulären Trainingszeiten erneut zum gemeinsamen Training. Vorerst erfolgt dieses noch als Freilufttraining vor der Sporthalle am Spendekirchhof.

Seit dem gestrigen Mittwoch ist nun auch wieder das Training in der Halle möglich. Testpflicht besteht nicht, eine Nachverfolgung aber muss es geben.

Spürbar erleichtert verkündete der Vereinsvorsitzende und Cheftrainer Frank Pelny: „Es geht wieder los.“ Schließlich hängt auch die Zukunft des Karate-Do-Kwai Nordhausen nicht unwesentlich davon ab. Denn dieser musste – wie so viele andere



Nach dem Freiluft-Training kann man wieder in die Halle. FOTO: S. SCHRÖTER

auch – seit Beginn der Pandemielage einige Federn lassen. Ein Rückgang der Mitgliederzahlen um 20 Prozent ist für einen Verein nicht ohne Weiteres zu verkraften. Umso größer sind das Lob und der Dank des 1. Vorsitzenden an seine überwiegend treuen Vereinsmitglieder. Der Verein wird alle Anstrengungen unternehmen, da-

mit das Training wie gewohnt qualitativ hochwertig und kontinuierlich stattfinden kann.

Zu Beginn des erneuten Präsenztrainings kann Frank Pelny seinen Mitgliedern noch eine weitere erfreuliche Nachricht bekanntgeben: Ende Mai wurde der Verein durch den Deutschen Karate Verband mit einer Treue-Urkunde ausgezeichnet, als ausdrücklicher Dank für außerordentliches Engagement, Loyalität und Verbundenheit.

Da nun wieder Präsenztraining möglich ist, sind Neueinsteiger, Wiedereinsteiger oder überhaupt alle Sportbegeisterten gern zum vierwöchigen Probetraining willkommen, um die „Altlasten“ der langen Corona-Pause zu beseitigen.

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN INFORMIERT:

Von Klein bis Groß - Karate geht immer

Montag, 14. Juni 2021, 07:56 Uhr

Die verbindliche Antwort auf die oft gestellte Frage, ob man zu jung, zu alt, zu klein, zu groß, zu dünn oder zu dick für Karate ist, lautet: Karate geht immer!...



Jaratraining für alle Generationen (Foto: S.Schröter)

Zugegeben, die Karatefamilie auf dem Foto ist schon etwas Besonderes. Aber sie beweist offensichtlich, dass drei Generationen problemlos mit Spaß und Freude im Verein trainieren können. So ein klitzekleines bisschen erinnert es auch an die Packung von Familienspielen. Von 4 bis 99 Jahre könnte praktisch als Etikett an der Eingangstür des Dojo (Vereins) stehen. Dabei geht es nicht vordergründig darum, in die Fußstapfen des Vorangehenden zu treten. Vielmehr wissen schon die Jüngsten, dass sowohl das Training, als auch die Freunde, die man im Verein gewinnt, eine Bereicherung für das eigene Leben bedeuten. Und in dem Gemeinschaftsverständnis welches man beim Karate-Do-Kwai Nordhausen in den Trainingsgruppen zueinander hat, wachsen alle auch ein bisschen zu einer großen Familie zusammen.

Unser Leben war in den letzten Monaten sehr geprägt von Abstand, Isolation und Einschränkungen, besonders im sportlichen Bereich. Gerade deshalb ist es nun wichtig, dem Beispiel von Oma, Mama und den beiden Geschwistern zu folgen und sich aufzuraffen. Beim Nordhäuser Karateverein findet sich dazu für (fast) jeden eine Möglichkeit in den verschiedenen Trainingsgruppen, egal ob es um authentische und qualitativ hochwertige japanische Kampfkunst geht, Fitness oder Gesundheitssport.

Für Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, Erwachsene und auch eine eigene Senioren-Gruppe. Für Kobudô (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Fitness geeignet. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport herangeführt. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

Information bekommt man im Internet unter www.karate-nordhausen.de, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischaun.

Sven Schröter

Ehrung für Willi Völz

Der Trainer und Mann für alles beim Karate-Do-Kwai Nordhausen wird für Verdienste vom Kreissportbund ausgezeichnet

Von Sven Schröter

Nordhausen. Im Rahmen der Jahreshauptversammlung des Karate-Do-Kwai Nordhausen wurden verdiente Mitglieder durch den Kreissportbund geehrt.

Es ist Pflicht für jeden eingetragenen und obendrein gemeinnützigen Verein, jährlich eine Hauptversammlung durchzuführen. Allerdings ist das in der heutigen Zeit auch nicht so einfach, mit all den zu beachtenden Regeln. Also trafen sich die Mitglieder des Nordhäuser Karatevereins diesmal im Freien und mit dem gebotenen Mindestabstand. Ansonsten wurde aber an der bewährten Tagesordnung festgehalten. Ein Höhepunkt der Veranstal-

tung war wie immer die Ehrung besonderer Verdienste. In einer Zeit, in der mehr als sonst ehrenamtliche Helfer das Handtuch werfen, sind die Leistungen derjenigen, die Fleiß, Zeit, Ideen und vor allem Herzblut einbringen um den Vereinssport am Leben zu erhalten, nicht hoch genug zu bewerten.

Der als Gast anwesende Patrick Börsch, Geschäftsführer des Kreissportbundes Nordhausen, übernahm daher gern die Verleihung der Würdigungen. Besonders hervorzuheben ist an dieser Stelle Willi Völz. „Willi trainiert montags die Kinder, dienstags den Kader, mittwochs wieder die Kinder. Und am Freitag kommt er dann auch noch selbst zum Training“, erklärte Frank Pel-

ny, der Vorsitzende des Karate-Do-Kwai, in seiner Laudatio. Übrigens fährt Völz auch gelegentlich an Donnerstagen nach Kelbra, um in der dortigen Außenstelle zu helfen. Und neben seiner Arbeit als Trainer, die auch die Betreuung der Sportler bei Wettkämpfen beinhaltet, wirkt der Karatemeister auch noch im Vorstand als Sportwart. Somit hat er die Auszeichnung mit der Ehrennadel des Landessportbundes Thüringen mehr als verdient. Wünschenswert ist also, dass er dem Verein noch möglichst lange erhalten bleibt. Aber auch alle anderen Auszeichnungen an diesem Abend, sowohl von übergeordneten Verbänden, als auch vereinsintern, hatten es verdient, öffentlich bekannt ge-

macht und von den anwesenden Mitgliedern mit entsprechendem Beifall honoriert zu werden.

Im Nordhäuser Verein gibt es für Karate verschiedene, nach Alter, gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, Erwachsene sowie eine Senioren-Gruppe. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4 bis 7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport herangeführt. Aber auch darüber hinaus, ist man in Nordhausen gut aufgehoben, um Kampfsport zu erlernen.



KSB-Geschäftsführer Patrick Börsch (re.) ehrt Willi Völz. FOTO: SVEN SCHRÖTER

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN WAR EINGELADEN:

Nordhäuser Karateka auf der BUGA

Mittwoch, 28. Juli 2021, 11:19 Uhr

Auf Wunsch und Einladung der Deutsch-Japanischen Gesellschaft (DJG) demonstrierten Mitglieder des Karate-Do-Kwai Nordhausen bei drei Vorführungen original Japanische Kampfkunst auf der Bundesgartenschau (BUGA) in Erfurt...



Nordhäuser Karateka auf der BUGA (Foto: F.Pelny)

Bereits im vergangenen Jahr wandte sich die Deutsch-Japanischen Gesellschaft an Frank Pelny, den Vorsitzenden und Cheftrainer des Nordhäuser Karatevereins. Man suchte dringend kompetente Akteure, die traditionelle japanische Kampfkunst authentisch auf der BUGA demonstrieren konnten. Dort fand am vergangenen Donnerstag der „Thementag Japan“ statt und der Sonntag stand im Zeichen der „Woche der interkulturellen Begegnung“.

Der Nordhäuser Karateverein ist weit über die Grenzen Thüringens für hochwertige japanische Kampfkunst bekannt und pflegt bereits seit über 20 Jahren enge Kontakte nach Okinawa / Japan. Regelmäßig laden die Nordhäuser ihren japanischen Meister Tamayose Hidemi (10. Dan) nach Nordhausen ein bzw. reisen zu ihm auf die Insel Okinawa. Dort haben sie auch schon sehr erfolgreich an mehreren Weltmeisterschaften teilgenommen und konnten 1.-3. Plätze belegen.

Frank Pelny ist vom okinawanischen Meister als Oberhaupt für Europa eingesetzt, betreut aber zusätzlich auch noch einige Bereiche Asiens und Lateinamerikas. Wer wäre also besser für ein solches Ereignis geeignet?

In den drei Vorführungen auf der BUGA wurden verschiedene Varianten der japanischen Kampfkunst Karate demonstriert: Okinawa-Karate, Ryūkyū Kobudō (Karate mit Waffen) und japanisches Karate. Das Ganze wurde fachkundig moderiert und mit japanischer Trommelmusik untermalt.

Die zahlreichen Zuschauer bekamen erstaunliche Vorführungen zu sehen. Insbesondere die Darbietungen mit den verschiedenen mittelalterlichen Waffen und Geräten begeisterten sowie einige spektakulären Karate-Darbietungen.

Interessenten an japanischer Kampfkunst sind beim Karate-Do-Kwai Nordhausen an der richtigen Interesse. Voll durchstarten kann man wieder nach den Sommerferien. Informieren kann man sich aber vorab schon unter www.karate-nordhausen.de bzw. Tel. 60 47 36.

Lehrgang statt Wettkampf im Karate

Nordhäuser Turnier fällt coronabedingt aus

Nordhausen. Der Karate Do Kwai Nordhausen wollte an diesem Wochenende sein bevorstehendes Turnier ausrichten. Vom 29. Juli bis 1. August hätte in der Wiedigsburghalle das Europe Natsu Gasshuku, der jährlich organisierte internationale Lehrgang in der Kampfkunst Kobudô, stattgefunden. Durch die Corona-Beschränkungen wird es nun ein Trainingslager ohne Wettkampf. „Leider können auch coronabedingt nicht alle ausländischen Teilnehmer anreisen. Wir versuchen, trotz aller Widrigkeiten das Beste aus der Situation zu machen“, sagt Sven Schröter vom Kampfverein aus Nordhausen.

Dennoch gibt es einige Highlights während des Lehrgangs. So wird unter anderem der 10. Jahrestag des Europa-Gasshuku in Nordhausen gefeiert. Es nehmen etwa 45 Teilnehmer aus ganz Deutschland und Österreich teil, die Elite des Kobudo-Sports Europas ist in Nordhausen. Unter den Teilnehmern sind einige Erst- bis Drittplatzierte von Weltmeisterschaften auf Okinawa am Start. *sf*

Allen Widrigkeiten zum Trotz

Die europäische Elite im Kampfsport folgte der Einladung des Karate-Do-Kwai Nordhausen

Von Sven Schröter

Nordhausen. In der Nordhäuser Wiedigsburghalle fand zum 10. Mal das Europa-Gasshuku statt. Dies ist ein Trainingslager im Kobudô, dem Karate mit traditionellen Bauernwaffen. Wenn Frank Pelny, Vorsitzender des Karate-Do-Kwai Nordhausen, zum internationalen Lehrgang einlädt, dann folgt die europäische Elite des Kobudô-Sports diesem Aufruf gern. Trotz aller coronabedingten Einschränkungen reisten insgesamt 46 Teilnehmer aus Deutschland, Österreich und Griechenland nach Nordhausen.

Mittlerweile ist dieser Lehrgang, dessen Organisation nur wenige Wünsche offenlässt, besonders für seinen hervorragenden Qualitätsstandard anerkannt. Nicht nur als Trainer oder Verbandsdirektor für ganz Europa, sondern vor allem als versierter Kampfkünstler, bürgt Pelny für dieses hohe Niveau.

Da außergewöhnliche Umstände auch außergewöhnliche Maßnahmen erfordern, wurde bei der Durchführung des Trainingslagers natürlich an erster Stelle Wert auf



Frank Pelny (vorne rechts) mit seinen Sportkameraden aus verschiedenen Ländern während einer seiner Übungen.

FOTO: CHRISTOPH KEIL

ein durchdachtes Hygienekonzept gelegt. So wurden alle Teilnehmer vorher auf Corona getestet oder der wirksame Impfstatus geprüft. Mit diesen notwendigen Voraussetzungen erlebten die Kämpfer, ob Meister oder Schüler, vier Tage voller Training im Karate und Kobudô. Aufgrund der besonderen Situation

musste jedoch auch der angekündigte 16. Europa-Cup ausfallen. Stattdessen wurde ein Wettkampftaining in Kata (Formenlauf) und im freien Kampf durchgeführt. Schließlich galt es, weitere Turniererfahrungen zu sammeln und zu vertiefen, denn im nächsten Jahr stehen auf Okinawa / Japan wieder

Weltmeisterschaften an. Zum Lehrgangsende absolvierten dann noch fünf der Teilnehmer eine Kyû-Prüfung (Farbgurt) und drei Teilnehmer eine DAN-Prüfung (Schwarzgurt). Es war schon eine Ehre für die Prüflinge, sich den kritischen Blicken der hochgraduierten Meister zu stellen. Verdient konnten am Ende alle bestehen und erhielten damit den Lohn für all die mühevollen Vorbereitungen, die besonders während des Lockdowns nicht einfach zu bewältigen waren.

Im Rahmen des Lehrgangs erfolgte auch noch eine besondere Ehrung für Frank Pelny. Patrick Börsch, Geschäftsführer des Kreissportbundes Nordhausen, zeichnete ihn mit der Ehrenplakette des Kreissportbundes aus. Hintergrund dieser Anerkennung war die Kreativität und der persönliche Einsatz von Pelny in den Hoch-Zeiten der Pandemielage. Neben Live-Online-Training gestaltete er im Internet eine Bibliothek und ein Archiv mit den Aufzeichnungen der Trainings. So konnte – und kann auch weiterhin – jeder der möchte, orts- und zeitunabhängig darauf zugreifen.

Im Vergleich zu ähnlichen Angeboten während dieser Zeit, kann man bei dem Wirken von Pelny sowohl eine hohe Qualität als auch einen Umfang erkennen, der den allgemeinen Durchschnitt weit übersteigt. Neben den Bemühungen um die Aufrechterhaltung des Vereinslebens über viele Monate brachte er sich auch noch aktiv in die Arbeit verbundener Organisationen ein. So übernahm er zum Beispiel beim Thüringer Karateverband einige Termine bei dessen Onlinetrainingsinitiative. Und auch dem Onlinetraining „Fit ins Wochenende“ des Kreissportbundes Nordhausen konnte er ein vielbeachtetes Koordinationstraining beisteuern.

Zumindest machte das Europa-Gasshuku des Kobudô in Nordhausen den Eindruck und die Hoffnung, dass der Sport stärker ist als alle Widrigkeiten. Wenn sich genug Enthusiasten zusammenfinden, wird es immer gelingen, auch andere Interessierte in Zukunft zu begeistern und diesen besonderen Sport als Teil des Lebens und der Kultur zu erhalten.

START MIT SIESMAYER-GEDÄCHTNIS-LAUF AM SAMSTAG

Work out-Woche im Park Hohenrode

Donnerstag, 02. September 2021, 15:59 Uhr

Das alljährliche Laufereignis, der Heinrich-Siesmayer-Gedächtnis-Lauf, am kommenden Samstag, ist gleichzeitig der Start für eine Woche voller sportlicher Angebote. Anlässlich der BUGA 2021 veranstalten Förderverein Park Hohenrode und Kreissportbund Nordhausen eine Work Out-Woche...

Eingeladen sind alle Sport- und Fitnessinteressierte ob jung oder alt, Einsteiger oder Profi, die Woche vom 6. - 10. September zu einer sportlichen zu machen. Mit einem schwungvollen Aufwärmtraining mit Tanz beginnt am Montag Katrin vom „More Esprit“, dem Kinder- und Jugendtanzprojekt.

Am Dienstag wird der Körper durch ein intensives Kraft- und Funktionstraining gestählt. Marco Bachmann von der HSG Nordhausen und Deutscher Meister im Sprint zeigt Ihnen, wie Sie auch ohne Geräte nur mit eigenem Körpergewicht, effektiv Muskulatur und Ausdauer trainieren können.

Der Mittwoch wird dann wieder rhythmisch, aber nicht weniger anspruchsvoll. Für Aerobic-Begeisterte wird Frau Wolfra Herbst taktvoll den Ton angeben, um gut motiviert die optimale Leistung mit Freude am Sport aus dem Körper herauszuholen. Die Frauenwartin vom Kreissportbund organisiert schon seit vielen Jahren die bekannte Aerobic-Night sowie den Frauensporttag, der dieses Jahr seinen 20. Geburtstag feiert.

Donnerstag stehen Koordination und Kraft im Fokus des Trainingsprogramms, beides wichtige Funktionen, die für einen aktiven Alltag unerlässlich sind. Frank Pelny, Vize-Weltmeister im Karate (Verein Karate-Do-Kwai, Nordhausen) sorgt mit seinem Wissen für eine korrekte Ausführung der Übungen, für verletzungsfreie und effiziente Fitnesssteigerung.

Nach jedem Training gilt es den Körper auf eine Ruhe- und Entspannungsphase vorzubereiten, um den Muskeln eine Regenerationszeit zu ermöglichen. Deshalb sorgt abschließend Frau Laura Bode am Freitag mit Yogaübungen und Meditation dafür, dass nicht nur Ihr Körper nach intensiven Finesseinheiten zur buddhistischen Ruhe findet, sondern Ihr Geist auch im stressigen Alltag im Gleichgewicht bleibt.

Bei Regen wird es eine Indoor-Variante in der Villa-Kneiff geben. Bitte Handtuch bzw. Unterlage nicht vergessen. Auf Grund der Corona-Bestimmungen sind wegen der Einschränkungen der zulässigen Personen-anzahl in geschlossenen Räumen, Anmeldungen erforderlich!

Bitte wenden Sie sich mit Ihrer Anmeldung an Daniela Althaus, (Verantwortliche Leiterin für den Außenstandort des Park Hohenrode), Telefonnummer: 0160 56 75 910.

Die Teams des Parks Hohenrode und des Kreissportbundes Nordhausen freuen sich auf Ihren Besuch.

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN STARTET WIEDER IN DEN TRAININGSBETRIEB

Viele sommerliche Aktionen stärkten Teamgeist

Sonnabend, 04. September 2021, 09:00 Uhr

Die Ferien sind nun zu Ende und mit dem Beginn des neuen Schuljahres startet auch wieder der normale Trainingsbetrieb beim Karate-Do-Kwai Nordhausen. Es ist aber nicht so, dass die Mitglieder in der Ferienzeit alle auf der faulen Haut lagen...



Ferienaktionen der Kampfsportler (Foto: S.Schröter)

In den letzten sechs Wochen wurde einiges auf die Beine gestellt. Denn man kann sich auch erholen und trotzdem gleichzeitig aktiv sein. So organisierte Frauenwartin Sandra Kersten speziell für die Damen eine Wanderung zum Braunsteinhaus (Foto). Unterwegs wurde nicht nur geplaudert und die Natur genossen, sondern es durften auch ein paar zusätzliche Übungen zu Fitness und Koordination absolviert werden.

Natürlich kamen auch die Vereinskinder nicht zu kurz. Hier lag die Verantwortung bei Jugendwart Paul Friebe. Mit viel Spaß wurden Spiel und Sport beim Kinderfest geschickt verknüpft. Ob mit Bällen oder beim Hindernisparcours – das abschließende Eis essen hatten sich alle redlich verdient.

Und nicht zuletzt schaffte es Vereinschef Frank Pelny trotz Auflagen und Einschränkungen während der Ferien noch ein tolles Europa-Trainingslager für die Kobudô-Kämpfer durchzuführen.

Somit gilt ab kommenden Montag wieder der Standardtrainingsplan für alle Mitglieder und Übungsgruppen in der Hoffnung, dass sich nicht nur die alten Bekannten wie gewohnt treffen, sondern auch viele neue interessierte Gesichter zu sehen sein werden. Dafür bietet der Karateverein vier Wochen kostenloses Probetraining zum unverbindlichen Reinschnuppern, gerne auch in mehreren Übungsgruppen bzw. Sportarten.

Im Nordhäuser Verein gibt es für Karate verschiedene, nach Alter, gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, Erwachsene und auch eine eigene Senioren-Gruppe. Für Kobudô (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Fitness geeignet. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport herangeführt. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

Information bekommt man im Internet unter www.karate-nordhausen.de, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischaun.

Sven Schröter

Das Warten hat ein Ende

Beim Karate-Do-Kwai und der Sport- und Kampfkunstakademie Nordhausen läuft das Training wieder an



Wieder regelmäßig zu Trainingseinheiten zusammenfinden werden sich von nun an auch die Kampfsportler.

FOTO: CHRISTOPH KEIL

Nordhausen. Die Ferien sind nun zu Ende und mit dem Beginn des neuen Schuljahres startet auch wieder der normale Trainingsbetrieb beim Karate-Do-Kwai Nordhausen.

Es ist aber nicht so, dass die Mitglieder in der Ferienzeit alle auf der faulen Haut lagen. In den vergangenen Wochen wurde einiges auf die Beine gestellt. So organisierte Frauenwartin Sandra Kersten speziell für die Damen eine Wanderung zum Braunsteinhaus. Unterwegs wurde nicht nur geplaudert und die Natur genossen, sondern es durften auch ein paar zusätzliche Übungen zu Fitness und Koordination absolviert werden. Natürlich kamen auch die Vereinskinder nicht zu kurz. Hier lag die Verantwortung

bei Jugendwart Paul Friebe. Mit viel Spaß wurden Spiel und Sport beim Kinderfest geschickt verknüpft. Ob mit Bällen oder beim Hindernisparcours – das abschließende Eisessen hatten sich alle redlich verdient. Und nicht zuletzt schaffte es Vereinschef Frank Pelný trotz Auflagen und Einschränkungen während der Ferien noch, ein Europa-Trainingslager für die Kobudô-Kämpfer durchzuführen.

Nun gilt ab sofort wieder der Standardtrainingsplan für alle Mitglieder und Übungsgruppen in der Hoffnung, dass sich nicht nur die alten Bekannten wie gewohnt treffen, sondern auch viele neue interessierte Gesichter zu sehen sein werden. Darauf freut sich auch Frank Pelný

vom Verein, der den Karatesport in Nordhausen und darüber hinaus weiter bekannt machen will.

Auch die Sportler der Sport- und Kampfkunstakademie Nordhausen (SKKA) waren in den Ferien fleißig. Zum 29. Mal ging es mit 40 Teilnehmern ins Ferienlager nach Straußberg/Feuerkuppe, um dort sich auf die kommenden Wettkämpfe vorzubereiten. Alle waren sich am Schluss einig, dass es eine gelungene Veranstaltung war, und man will nächstes Jahr wieder teilnehmen.

In den Sommerferien wurde in den letzten zwei Wochen Ferientraining für alle Altersklassen und Abteilungen im Dojo der Wiedigsburghalle durchgeführt. Nun läuft auch hier das Training wie bisher. *szs/th*



Gelungener dritter Anlauf des 20. Frauensporttages

Nordhausen. Verschiedenste Bewegungsformen konnten rund 150 sportbegeisterte Frauen zum 20. Nordhäuser Frauensporttag am Mittwoch in der Wiedigsburghalle und im Badehaus ausprobieren. So beispielsweise Tai

Chi, Selbstverteidigung, Tae-Kwon-Fit, Karate-Aerobic, Yoga, Aroha-Fitness-Übungen oder Aqua-Jogging. Die Jubiläumsausgabe war der dritte Versuch des Kreissportbundes (KSB), die 20. Auflage durchzuführen. Während vor

zwei Jahren der Grund des Ausfalls ein unerwarteter Bombenfund war, so war es 2020 die bis heute anhaltende Corona-Lage, welche dem KSB und der Frauenwartin Wolfra Herbst einen Strich durch die Rechnung machte.

Happy Jahresende beim Karateverein

Mittwoch, 22. Dezember 2021, 08:59 Uhr

Obwohl das Trainingsjahr 2021 Corona bedingt erst im Juni wieder wirklich angefangen hatte, gab es nun beim Karate-Do-Kwai Nordhausen zum Jahresende doch noch ein Happy End. Insgesamt 30 Mitglieder konnten die Gürtelprüfung für die jeweils nächsthöhere Graduierung ablegen...



Stolze neue Gürtelträger (Foto: S.Schröter)

Der Übungsbetrieb wurde zwar auch in diesem Jahr im Januar begonnen, aber der allgemeinen Lage geschuldet nur virtuell als Onlinetraining. Dabei wurde nicht weniger enthusiastisch Sport getrieben wie im Präsenztraining, aber eine Trainingseinheit mit individuellen Korrekturen in der Halle kann es leider nicht ersetzen. Umso glücklicher waren alle, als endlich wieder der Breitensport erlaubt wurde. Zunächst als Freilufttraining, später unter Auflagen auch wieder in der Sporthalle.

Da sich die Regeln auch gern mal recht kurzfristig änderten, war es vor allem der Cheftrainer und Vereinsvorsitzende Frank Pelny, der stets gut informiert darauf achtete, dass es immer mit rechten Dingen zugeht. Seinem Hygienekonzept, seinen Kontrollen von Impf- und Genesenenstatus sowie seiner Überwachung der Schnelltests vor Ort ist es zu verdanken, dass der Trainingsbetrieb so reibungslos aufrechterhalten werden konnte und keine einzige Corona-Infektion festgestellt wurde.

Dies waren aber nur die Grundvoraussetzungen für die Mitglieder, die sich in den verschiedenen Übungsgruppen mit Fleiß weiterentwickelten und nun im Dezember zu den Prüfungen zugelassen wurden. Dabei konnten im Karate in Nordhausen fünfmal der weiß-gelbe, fünfmal der gelbe, einmal der grüne und sogar viermal der braune Gürtel bestanden werden. In Kelbra hingegen waren es siebenmal der weiß-gelbe und dreimal der gelbe Gürtel.

Bei der Übungsgruppe SaCO-Selbstverteidigung strahlen nun zusätzlich zweimal Gelb, zweimal Orange und einmal Braun.

Auf jeden Fall bleibt zu hoffen, dass die Einschränkungen in der nächsten Zeit weiterhin ein zielgerichtetes Training im Breitensport für Jedermann erlauben. Denn auch das dient der Gesundheit vieler und darf keinesfalls vernachlässigt werden. Ein großer Dank geht dazu natürlich auch in diesem Jahr an alle Unterstützer des Karate-Do-Kwai Nordhausen. Ebenso an alle Trainer, Vorstände und nicht zuletzt an die Eltern und die Familien der kleinen und großen Sportler.



Gelungener Jahresabschluss für Nordhäuser Karateka (Foto: S.Schröter)

Im Nordhäuser Verein gibt es für Karate verschiedene, nach Alter, gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, Erwachsene und auch eine eigene Senioren-Gruppe. Wer Karate für sich ausprobieren möchte, kann dazu gerne das vierwöchige kostenlose Probetraining nutzen. Derzeit findet das Training in der Sporthalle Spendekirchhof des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse statt.

Weitere Information bekommt man im Internet unter www.karate-nordhausen.de, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Sporthalle vorbeischaun.

Sven Schröter



Ob nun Wacker Nordhausen (linkes Bild) die Volleyballer des SVC Nordhausen (oben), Spaß beim Stand Up Paddling oder die Kampfsporteinheiten mit Frank Pely, Freude stand meist im Vordergrund.

FOTOS (6): CHRISTOPH KEIL