



TAKO-RYU-BUSHIDO

DIE JAPANISCHE KAMPFKUNST DER SAMURAI



Zeitungsartikel „Im Stile des Drachens“

Leo - Sport & Wellness am DO 16.09.2004

LEO

16.9.04SPORT & WELLNESSSEITE 13

Sport-Blitz

Aerobic: Noch Plätze frei
Flexy Bar, Easy Step, Tae Bo, Pilates, Power Low Impact... Alle hypermodernen Aerobic-Spielarten stehen auf dem Programm der Aerobic-Convention am 18.9. ab 9 Uhr in der Westfalhalle Zweibrücken. Presenter aus ganz Deutschland geben sich in der Westfal ein Stelldichlein, um Anfängern wie Fortgeschrittenen neue Impulse des Ausdauersports zu vermitteln. Kurzentschlossene können sich noch bis spätestens am Veranstaltungstag bis 9 Uhr in die Teilnehmerliste eintragen.
Anmeldung/Info: 06332 904717 oder 871407

Nordic-Walking: Neue Wege
Neue und eigens für sie markierte Wege können Nordic-Walker seit Anfang der Woche auch im Wald nahe Neustadt gehen. Im Kaltenbrunner Tal haben der Skiclub Neustadt, der Neustadter Forst und die Tourist-, Kongress- und Saalbau GmbH nämlich ein Nordic-Walking-Zentrum eingerichtet, das den Qualitätskriterien des Deutschen Ski Verbands entspricht und umfassende Möglichkeiten bietet, den Trendsport gezielt zu erlernen und gesundheitsbewusst auszuüben. Parkmöglichkeiten bestehen an der Kaltenbrunner Hütte.
Info: 06321 926855 | wig

LAUFEN: TREPPENRENNEN IN PIRMASENS

Stufe für Stufe zum Läuferolymp



Herausforderung: Treppenrennen in Pirmasens. | Foto: Martin

Während die einen bis zur Erschöpfung feiern, schwitzen die anderen für Wettkampfehren: die vierte Auflage des Pirmasenser Treppenlaufs findet diesmal parallel zum ExeFest statt. Zeit fürs Training blieb den Teilnehmern diesmal gut ein Vierteljahr mehr als sonst: Ursprünglich war der anspruchsvolle Laufevent für Aufsteiger auf 6. Juni datiert. Aufsteiger ist dabei durchaus wörtlich zu verstehen: Gilt es doch auf 5 Kilometern Strecke ganze 682 (!) Stufen zu überwinden. Und obwohl dem ein oder anderen allein die Vorstellung davon den Schweiß in die Stirn treibt, scheint es an Nachwuchs-Treppenrennern nicht zu mangeln: erstmals starten Schüler und Bambini. Ihr Kurs geht allerdings nur über einen Kilometer und 161 Stufen.

Als Preise winken für alle Teilnehmer Urkunden. Wer es bis ins Ziel schafft, nimmt obendrein automatisch an einer Tombola teil. Die Sieger der einzelnen Gruppen erhalten den großen Pokal der Stadt Pirmasens und werden mit Bellaris-Vitamingetränken aufgewogen. | wig

Treppenrennen mit Team-Cup:
19.9., ab 9.45 Uhr, Schlossplatz Pirmasens, Info: 06331 13818

LEO-METER ●●●○
Originelles Lauf-Special



Kampfkunst in der Natur: Tako-ryu-Bushido. | Foto: fre

KAMPFKUNST: TAKO-RYU-BUSHIDO

Im Stile des Drachens

„Der Weg des Kriegers nach dem Stil des Drachens“: So poetisch klingt die Übersetzung einer alten japanischen Kampfkunst, die die offene ritterliche Kampftechnik der Samurai und den verborgenen, aus dem Schatten erfolgenden Streich der Ninja kombiniert – im Original „Tako-ryu-Bushido“ genannt. Auch Elemente aus Ninjutsu, Kendo und Aikido sowie die Ausbildung an traditionellen japanischen Holz- und Metallwaffen fließen mit ein. Wer die vielfältige Kampfkunst erlernen und vieles über Japan und seine Traditionen erfahren möchte, muss dazu nicht gleich ins Land der Morgenröte reisen: Schulen gibt es inzwischen auch in der Pfalz, Anfängerkurse starten am 16. und 18.9. in Germersheim und Limburgerhof. | wig

Anfängerkurse: 16.9., 18.45 Uhr, Sponeck-Kaserne Germersheim, 18.9., 10-17 Uhr, Carl-Bosch-Schule Limburgerhof; Info: 0160 91540766

LEO-METER ●●●●●
Training für Körper, Geist, Seele