

## Für wen?

Das Angebot richtet sich an Erwachsene. Besondere Fitness ist nicht nötig – die entwickelt sich mit der Teilnahme. Auf beschränkte Bewegungsfähigkeit wird Rücksicht genommen. Alle können entsprechend ihrer jeweiligen Möglichkeiten üben. Teilnahme ist in bequemer Sportkleidung möglich, weißer Karate-Gi wird gerne gesehen. Hilfreich ist der Wunsch, sich körperlich und geistig weiterzuentwickeln.

## Ziele:

- Entwicklung von Körperbewusstsein und Bewegungskontrolle
- Förderung von Achtsamkeit und innerer Ruhe
- Erlernen grundlegender Techniken und Prinzipien des Shotokan-Karate
- Erleben der Zazen-Praxis (Schweigemeditation) als Zugang zu Klarheit und Gelassenheit



# Zen und Karate

Achtsamkeit in Bewegung



## Ab Januar 2026 in Heddesdorf:

Ein Angebot für Erwachsene, die Körper, Geist und Bewegung in Einklang bringen möchten.

Im Mittelpunkt steht nicht der Wettkampf, sondern die bewusste Erfahrung von Bewegung, Atmung und Präsenz.

Karate wird dabei als Weg verstanden – als Schulung von Wahrnehmung, Konzentration und innerer Ruhe.



## Der Trainer:

Rainer Claaßen arbeitet als **Journalist und Moderator**, produziert **Videos**, fotografiert, betreibt einen **Podcast** und betreut **Veranstaltungen**.

Über Jahrzehnte betrachtete er sich selbst als unsportlichen Menschen. Mit über 40 kam zuerst Badminton in sein Leben – dann auch **Karate**.

2023 – nach 10 Jahren Praxis – absolvierte er die Prüfung zum **1. Dan**, und trägt den schwarzen Gurt. Seit mehr als 10 Jahren praktiziert er verschiedene **Meditationstechniken**. Zudem hat er eine Ausbildung als **C-Trainer** im Deutschen Karateverband (DKV), und möchte seine Erfahrungen gerne teilen und weitergeben.



## Trainingsablauf:

Jede Einheit beginnt mit einer Schweigemeditation (**Zazen**), danach wird ein **Sinnspruch** in den Raum gestellt.

Nach der Vermittlung von **Grundlagen** (Abwehr- und Angriffstechniken, Bewegungsmuster, Standsicherheit, Atmung), steht vorrangig das Erlernen von **Katas** im Mittelpunkt. Das sind festgelegte Bewegungsabläufe, die eine Folge von Kampfhandlungen mit mehreren Gegnern symbolisieren.

Der Fokus liegt dabei auf der **achtsamen Ausführung**: Wahrnehmen von **Spannung und Entspannung**, Kontrolle von **Körperhaltung**, Bewegungsabläufen, Atem, Start- und Endpunkten. **Erfahrung** statt Leistung, **Qualität** statt Quantität. Förderung von **Selbstwahrnehmung**, **Balance** und **mentaler Klarheit**.

## Kontakt, Info und Anmeldung:

Rainer Claaßen

[rc@cla-r.de](mailto:rc@cla-r.de)

WhatsApp: 0176-25 15 53 83

## Rahmen:

Das Angebot startet am 07.01.2026. Die Übungszeiten sind jeweils **Mittwochs von 20:00 bis 21:30 Uhr** in der **Sporthalle des TV Heddesdorf**, Bürgermeister-Bidgenbach-Straße 11, 56564 Neuwied.

Die Teilnahme an maximal drei Terminen zum Kennenlernen ist kostenlos, danach kostet die Vereinsmitgliedschaft nur **13 Euro pro Monat**.

**Gurtprüfungen** im System des Deutschen Karateverbandes sind perspektivisch möglich – aber nur optional.

Karate als gesundheitserhaltende oder gesundheitsfördernde Sportart ist durch das Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit" zertifiziert – die höchste Auszeichnung, die der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) im Bereich des Gesundheitssports vergibt.

