

Für wen?

Das Angebot richtet sich an **Erwachsene**. Besondere Fitness ist nicht nötig – die entwickelt sich mit der Teilnahme. Auf beschränkte Bewegungs-fähigkeit 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**.



TURNVEREIN  HEDDESDORF
1877 e.V.

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**.

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.

Kontakt, Info und Anmeldung:

Rainer Claaßen

rc@cla-r.de

WhatsApp: 0176-25 15 53 83

