

„ Integration durch Sport“: Kinder und Jugendliche der Vitos Klinik Rehberg trainieren mit der Ho Sin Do Abteilung Sinn

Wie schon in den vergangenen Jahren waren die Trainer der Ho Sin Do Abteilung aus Sinn zu Gast in der Kinder und Jugendabteilung der Vitos Klinik Rehberg. Dieses Training ist für die Kinder immer ein ganz besonderes Event, so dürfen sie doch gemeinsam mit der erfolgreichen Sportlerin Judith Weck aus der heimischen Region trainieren.

Unterstützt wurde Judith vom Abteilungsleiter Dr. Rudolf A. Weck und Petra Hermann-Weck, ebenso wie von Ali Sinek und Burhan Susamci. Nachdem alle Kinder und Jugendlichen ein Aufwärm- und Konditionstraining absolviert hatten, ging es an die Dehnübungen. Bis hierhin waren schon viele Kinder sehr erstaunt was für eine Ausdauer benötigt wird. Bei den Dehnungsübungen wurde so manchem klar das es hartes Training ist, wenn man ein guter Kampfsportler sein will.

In Kleingruppen konnten sich dann die Kinder in Karategrundtechniken, Sandsackarbeit, Fallübungen und Bruchtestversuchen am Kinderübungsbrett versuchen. Zum Abschluss des einstündigen Trainings, freuten sich die Kinder, dass sie den Trainern der Ho Sin Do Abteilung ihr Reich zeigen durften. Im Anschluss wurden im Aufenthaltsraum der Vitos Klinik noch Formenläufe und Kämpfe auf DVD von ihrem Vorbild Judith Weck gezeigt.

Zum Schluss gab es noch ein Autogramm und die neuste Ausgabe der Kampfsportzeitung WOK zum Schmökern. Wie auch in den vergangenen Jahren hörte man immer wieder den Satz: „Kommt Ihr noch einmal?“ Die Antwort ist auch jedes Jahr die gleiche: „Wer sich respektvoll und diszipliniert seinen Trainern und Kameraden gegenüber verhalten kann, wird immer wieder gerne besucht.“

Nähere Infos unter www.hosinndo.de