

Kenpo Karate und Gesundheitssport bei empty hands e.V.:
Selbstverteidigung, Gewaltprävention und Fitness für jedes Alter

Das sportliche Zusammenspiel von Kampfkunst, Selbstbehauptung und Förderung der mentalen wie körperlichen Gesundheit hat in Mönchengladbach eine feste Adresse: Menschen jeden Alters können bei dem jungen Verein empty hands e.V. dazu die Selbstverteidigung Kenpo-Karate entdecken. Zudem startet er jetzt unter dem Siegel „Sport Pro Gesundheit“ zwei wirkungsvolle Präventionskurse, die von den Krankenkassen zertifiziert sind. „Aktiv und gesund den Tag gestalten“ ist ein Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung für Herz und Kreislauf, „Kraftvoll und gesund den Tag gestalten“ verschreibt sich der allgemeinen Kräftigung in punkto Haltung und Bewegung. Die beiden Angebote mit dem vom Deutschen Olympischen Sportbund und der Bundesärztekammer ins Leben gerufenen Siegel schlagen eine starke Brücke zur bei empty hands e.V. gelebten Kampfkunst.

Kenpo Karate in Mönchengladbach: eine meisterliche Übung für den ganzen Körper.

Denn mit Kenpo Karate betreibt man nicht nur effektive Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, sondern tut viel dafür, in Form zu bleiben und das eigene Auftreten zu stärken. Im traditionellen Sinne als Kampfkunst und nicht als Kampfsport verstanden, lassen sich mit Kenpo gezielt natürliche Bewegungsabläufe trainieren. Daher spielt auch das Alter der Trainierenden keine Rolle. Behutsam und Schritt für Schritt erlernt man bei den Kenpo Experten von empty Hands e.V. Techniken und Bewegungen, die allesamt den Körper schonen und gut für die Gesundheit sind.

Aktiv bleiben: Kenpo Karate erhält die mentale und körperliche Fitness.

Ein Kenpo Training zeigt oft ungeahnte Wirkungen: Die Kampfkunst fördert ungeachtet der körperlichen Konstitution und des Alters die Gesamtmotorik, da sämtliche Sinne, das Gehirn und die Gliedmaßen im Einklang zu agieren haben. Wer konsequent trainiert, stärkt Körper sowie Geist und Konzentrationsfähigkeit und damit seine physische wie mentale Fitness. So verbessert sich mit neu gewonnener Gelenkigkeit, Ausdauer und Kraft nicht nur die eigene Körperkontrolle. Man bleibt beweglich und sprichwörtlich im Gleichgewicht, was zum Beispiel die Sturzgefahr im Alter mindert.

Kenpo Karate: Über Selbstverteidigung zur Gewaltprävention.

Der junge Verein empty hands e.V. bietet Kurse in Kenpo Karate zur effektiven Selbstverteidigung sowie Selbstbehauptungskurse für Frauen und Männer an. Auch ein Probetraining ist möglich. Dabei gilt für Jüngere wie Ältere: Wer mit Kenpo etwas für seine Gesundheit tut, stärkt nicht nur sein Wohlbefinden, sondern gewinnt an Selbstvertrauen und Willenskraft. Denn wer sich auf seine Sinne, seinen Geist und seinen Körper verlassen kann, findet sein

persönliches Selbstbewusstsein. Kampfkünste wie Kenpo Karate legen mit ihrem Training zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung hierfür eine solide Basis. Stets ist das Ziel: Ein Selbstvertrauen in sich zu tragen und auszustrahlen, mit dem man einer drohenden Gefahr entgegentreten weiß – und dies sogar mit leeren Händen, denn nichts anderes heißt empty hands. Somit leistet der gleichnamige Verein mit seinem Kenpo Karate Angebot auch einen Beitrag zur aktiven Gewaltprävention. Mit gestärktem Selbstbewusstsein raus aus der Opferrolle lautet die Devise.

Immer wieder frischer Wind bei den Kenpo-Kampfkünstlern von empty hands e.V.

empty hands e.V. wurde 2018 gegründet und auch als kleiner Sportverein haben die Kenpoisten in Mönchengladbach im für den Vereinssport schwierigen Jahr 2021 viel auf die Beine gestellt. Neben der Entwicklung einer eigenen kostenlosen Vereins-App, dem zusätzlichem Online-Training fand jüngst der erste Selbstbehauptungskurs an der Hochschule Niederrhein statt. Seit August diesen Jahres ist der Verein nicht mehr „nur“ Mitglied der IKKA Europe (International Kenpo Karate Association Europa) und des Deutschen Karate Verband e.V., sondern auch im Bundesverband Gewaltprävention vertreten. In Planung für das kommende Jahr befindet sich die Ausrichtung des 4. International Friendship Kenpo Camp 2022.