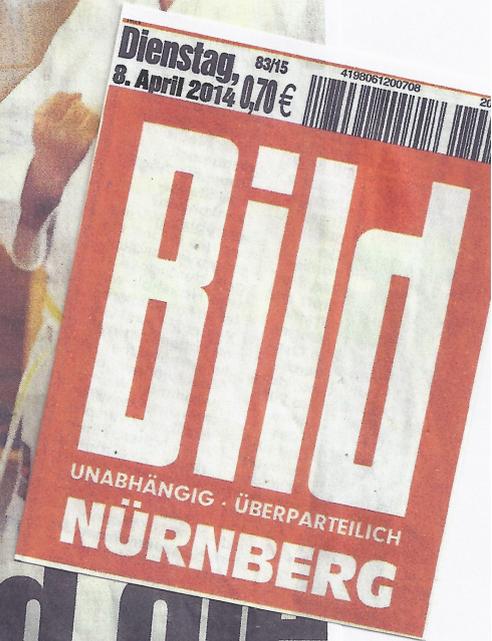


Anna Forst (72) ist die älteste Teilnehmerin im Karate-Kurs für Senioren. „Das Training macht richtig Spaß!“



Die Rentner trainieren ein- bis dreimal pro Woche im Seniorentreff „Bleiweiß“



Wir sind die Karate-Rentner von Nürnberg

BILD beim neuen Selbstverteidigungs-Kurs für Senioren

Von **MARTINA NÜRNBERG (TEXT)** und **DANIEL LÖB (FOTOS)**

Nürnberg - Diese 13 Rentner müssen keine Angst mehr vor miesen Überfällen haben: Sie lernen gerade, wie man sich selbst verteidigt. In einem neuen Karate-Kurs für Senioren!

WIR SIND NÜRNBERGS KARATE-RENTNER! Voll konzentriert stehen sie in der Turnhalle

im Seniorentreff Bleiweiß, die Füße geschlossen, den Körper angespannt. Dann wird es kompliziert: Trainer Uwe Wittmann (52) zeigt Schritt- und Schlagtechniken, die Senioren machen mit. Schlagen mit Kraft nach vorne, verlagern gleichzeitig ihr Gewicht. „Im Karate-training werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert“, so

Wittmann. „Eine hervorragende

Bewegungstherapie für alle Altersgruppen. Außerdem eine Prophylaxe für Herzkrankheiten, Osteoporose und Bluthochdruck.“

Ein- bis dreimal pro Woche trainieren die Rentner. Anna Forst ist mit 72 Jahren die älteste Kämpferin. „Karate macht unglaublich Spaß und es trainiert meine Koordination“, sagt sie. „Außerdem hat mir

der Sport schon viel Selbstsicherheit verliehen, da ich nun weiß, wie ich mich verteidigen kann.“

Auch Dr. Hans Moritz (67) ist seit neun Monaten begeisterter Karate-Kämpfer: „Ich habe damit angefangen, weil ich gemerkt habe, dass ich vergesslich werde. Das hat sich durch den Sport verbessert.“

Wer mitmachen will: Anmeldungen sind unter 0911/231 82 24 möglich.



► Kick! Willy Veesen (65) frischt im Kurs Karate-Kenntnisse aus seiner Jugend auf