

## Workshop für Karate und Chi Gong Karate am 4. Februar 2023



In diesem Jahr wurden zwei Workshops zu einem zusammenfasst. Das war möglich, da es sich um Karate, also hart und dynamisch und Chi Gong Karate, zart und harmonisch handelte. Im Workshop wurde anhand der Kata Sanchin deutlich, wie sich die gleiche Kata verändert, wenn entspannende Musik hinzukommt. Mit Chi Gong Karate möchten wir Interessenten erreichen, die Entspannung suchen und keine ruckartigen Bewegungen wie im Karate. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ist herzlich zu einem Probetraining in beiden Sportarten eingeladen, um zu entscheiden, welche oder sogar beide abwechselnd passen.

*Marion*

