

Körpertraining auch für behinderte Menschen

Inklusion Kampfkunstverein Cheong Do startet Projekt

■ **Bad Kreuznach.** Im Kampfkunstverein Cheong Do Bad Kreuznach wird nicht nur gekämpft. Ein Projekt mit besonderem Charakter hat der Verein zusammen mit der Kreisvereinigung der Lebenshilfe Bad Kreuznach gestartet. Der EU-Behindertenrechtskonvention folgend, öffnet der Kampfkunstverein sein spezielles Aroha-Training auch für Menschen mit Lernbeeinträchtigungen. Ziel ist, dass Menschen mit und ohne Lernbeeinträchtigung zusammen das Angebot des Vereins nutzen.

Hinter Aroha verbirgt sich ein ausdauerbetontes Training im Dreivierteltakt, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität bewegt werden. Interessenten können ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und mit jedem Trainingszustand teilnehmen.

„Aroha ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren“, erklärt Michelle Gerling, die eigens vom Kampfkunstverein Cheong Do für dieses Trai-

ning ausgebildeten und lizenzierte Trainerin des Vereins. Es festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen verborgene Energien frei. Dadurch unterscheidet sich Aroha von anderen Trendsportarten.

In einem ersten Schritt wird das Sportangebot zunächst in vier Einheiten von jeweils 45 Minuten Menschen mit Lernbeeinträchtigungen im Wohnheim der Lebenshilfe und in den Lebenshilfe-Werkstätten in der Burgenlandstraße angeboten. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt sechs Personen, maximal können zwölf Personen mit Lernbeeinträchtigung das Angebot ausprobieren. Nach erfolgreicher Teilnahme besteht die Möglichkeit, das reguläre Aroha-Angebot des Vereins zu nutzen.



Weitere Informationen zum Angebot sind der Internetseite des Vereins unter www.cheongdo.de zu entnehmen.