

WAP, 9/12/2019

6387/11

ENNEPETAL

# Lernen von den Besten

Meister Roman Lux zu Gast bei Shotokan Ennepetal

Beim Karateverein Shotokan Ennepetal e.V. fand in der vergangenen Woche erneut ein besonderes Training statt. Es wurde vom Gasttrainer Roman Lux aus Köln geleitet, Mitglied im Deutschen Karate Nationalkader und mehrfacher Deutscher Meister.

**ENNEPETAL.** Im Rahmen der Reihe „Lernen von den Besten“ besuchen renommierte Karate-Gasttrainer aus ganz NRW die Klutertstadt, um ihr Wissen an die Ennepetaler Shotokan Karatesportler weiterzugeben. Auf dem Programm dieses Trainings standen konzeptionelle Aspekte des Leistungssports sowie das Erlernen und Vertiefen spezifischer Karatetechniken und -kombinationen.

Roman Lux kommentiert: „Das Training mit den

Ennepetaler Karatesportlern hat mir viel Freude gemacht. Ich bin beeindruckt, wie gut das Training besucht ist und mit wieviel Konzentration, Einsatz und Kraft alle, vom Weiß- bis Schwarzgurt mitgemacht haben. Ebenso ist mir die gute Stimmung in



Gasttrainer Roman Lux (2.v.r.) demonstriert - mit Klaus Riedel aus dem Trainerteam des Shotokan Ennepetal - eine Verteidigungstechnik mit einem gleichzeitigen, präzise kontrollierten Gegenangriff. Foto: Verein

dieser netten Gruppe von Karate-Breitensportlern positiv aufgefallen. Der Shotokan Ennepetal ist zweifelsohne auf einem sehr guten Weg, und ich wünsche dem Verein und seinen Mitgliedern auch für die weitere Zukunft alles Gute und viel

Erfolg.“

Armin Gudat, der sportliche Leiter (Dojoleiter) des Shotokan Ennepetal ergänzte: „Einen absoluten Spitzensportler wie Roman Lux als Gasttrainer gewinnen zu können, war für unsere Mitglieder schon jetzt einer der Höhepunkte des Jahres. Mit seiner offenen und freundlichen Art, sowie seines Ausnahmekönnens, hat er alle Teilnehmer im Alter von 15 bis über 60 Jahren begeistert. Gerade die jüngeren unter uns hat Roman Lux auch aufgrund seines eigenen Alters noch einmal besonders motivieren können und ihnen wichtige Impulse für ihr eigenes Training mitgegeben.“

Interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind jederzeit zu einem unverbindlichen Karate-Probe-training eingeladen - in normaler Sportkleidung, jedoch barfuß. Weitere Information unter [www.shotokan-en.de](http://www.shotokan-en.de)