

Kampfkunstverein lebt Inklusion

BAD KREUZNACH (red). Ein Projekt mit besonderem Charakter startet der Kampfkunstverein Cheong Do Bad Kreuznach ab dem 31. Juli zusammen mit der Kreisvereinigung der Lebenshilfe Bad Kreuznach mit dem Ziel, dass Menschen mit und ohne Lernbeeinträchtigung das Angebot des Vereins nutzen.

Hinter Aroha verbirgt sich ein ausdauerbetontes Training, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität bewegt werden. An diesem Training kann jeder ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen. Es festigt Gesäß, Oberschenkel und Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit.

In einem ersten Schritt wird das Sportangebot in vier Einheiten von jeweils 45 Minuten für Menschen mit Lernbeeinträchtigungen angeboten. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt dabei sechs Personen, maximal können zwölf Personen mit Lernbeeinträchtigung das Angebot ausprobieren. Nach erfolgreicher Teilnahme besteht für Interessierte die Möglichkeit, das reguläre Angebot des Vereins zu nutzen. Die Kosten für die vier Einheiten über je 45 Minuten betragen 10 Euro pro Person.



www.cheongdo.de