

## dojo-information 42

### **Dojo Lemgo-Lippe e.V.**

Reherberg 11, 32657 Lemgo

Email [Dojolemgo@aol.com](mailto:Dojolemgo@aol.com)

<http://www.dojo-lemgo-lippe.de.vu>

#### **Gesundheitsaktion „Cardioscan“**

(Gymnastikhalle, Vogelsang 31):

Herz-Kreislaufkrankungen sind leider die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Jeder zehnte Mensch ist betroffen. Herzfehler sind angeboren oder werden erworben. Dank digitaler Technik ist es heute möglich, sich schnell und leicht verständlich ein Bild vom Herzen zu machen. Das Verfahren heißt Cardioscan: Cardioscan überträgt die Kurven eines Dreikanal-EKG's in ein mehrdimensionales Herzportrait. Form und Farbe des Bildes vermitteln einen intuitiv verständlichen visuellen Eindruck vom Elektrokardiogramm. Hinzu wird über die Messung der Herzratenvariabilität und den persönlichen Angaben der Stress-, Gesundheits- und Fitnesszustand erfasst.

Bei der Messung bleibt der man komplett angezogen. Das Ergebnis kann sofort als Computerausdruck mitgenommen werden.

**Kosten:** Der Verein übernimmt die Hälfte der Kosten, so dass der Eigenanteil bei nur 7€ pro Person liegt.

**Dauer** ca. 10 Minuten,

**Datum** Dienstag 17.05.2011 zwischen 18 und 20 Uhr oder Freitag den 20.05.2011 zwischen 18 und 20.30 Uhr.

**Für Vereinsmitglieder ab 18 Jahre**, vor der Messung bitte keinen Sport!

**Anmeldungen** bis zum 03.05.2011 persönlich oder per Email bei Dennis Dreimann ([d.dreimann@t-online.de](mailto:d.dreimann@t-online.de))

**Mindestteilnehmerzahl** 10 Personen pro Messtag.

#### **Termine**

16.-30.04.2011 Osterferien, kein Training  
14.05.2011 DHM in Mannheim

14.+15.05.2011 LG mit C.Pinna, in Bad Salzuflen

17.05.2011 Cardioscan in Lemgo

20.05.2011 Cardioscan in Lemgo

28.05.2011 LG mit S.S.Park und

T.Prediger in Lübbecke

04.+05.06.2011 EM der Regionen in Ankara

11-13.06.2011 YuAi in Hamm

18.06.2011 Koshinkan-Cup in Sennestadt

09.07.2011 SV-LG mit W.Henkel in Essen

09.+10.07.2011 OWL-Karate-Camp in Bösingfeld

16.07.2011 LG mit W.Henkel, R.Katteluhn und S.Krause in Lemgo mit Shotokan-Dan-Prüfung

17.07.2011 Dan-Prüfung mit W.Henkel, R.Katteluhn und S.Krause in Lemgo

21.-24.07.2011 Studenten-EM in Sarajevo

#### **Neues Trainingsangebot: Kata-Spezial-Training mit Sonja Crnjak**

Ab sofort gibt es ein neues Trainingsangebot für unsere jugendlichen leistungsorientierten Vereinsmitglieder. Kata-Expertin Sonja Crnjak, 3.Dan Karate, ehemalige KDNW-Kaderathletin und NRW-Landesmeisterin, übernimmt die Trainingsleitung. Sonja ist ausgebildete Karatetrainerin mit DOSB-C-Trainer-Lizenz. Trainingszeit: Montag 18-19 Uhr, Kleinspielfeld der Karla-Raveh-Gesamtschule.

#### **Umstrukturierung des Trainingsplans „Karate“ am Montag:**

16-17 Uhr für Schülerinnen und Schüler von 7-10 Jahre ab 8.Kyu.

17-18 Uhr für Jugendliche ab 10 Jahre.

18-19 Uhr Kata-Spezial-Training.

#### **Namen, Nachrichten, Neandertaler:**

● **Sonja Crnjak** leitet dieses Jahr zum ersten Mal die C-Trainer-Ausbildung des KDNW [Karate Dachverband NRW].

● **Stefan Krause** hat nun auch die Sound-Karate-Lizenz-Ausbildung „Schule“ erfolgreich absolviert.