

dojo-information 46

Dojo Lemgo-Lippe e.V.

Reherberg 11, 32657 Lemgo

Email Dojolemgo@aol.com

<http://www.dojo-lemgo-lippe.com>

Termine

- 03.11.2012 14-16 Uhr Shotokan-Stilrichtungs-LG in Lemgo
03.11.2012 18 Uhr Klangwelten im MWG
04.11.2012 16 Uhr Klangwelten im MWG
10.11.2012 Kata-Halbmarathon mit Svetlana Wall, Elvira Kraft und Stefan Krause in Paderborn
17.11.2012 DM der Länder in Haren
17.11.2012 LG mit M.Gutzmer in Hameln
27.11.2012 Cardioscan in Lemgo
30.11.2012 Cardioscan in Lemgo
12.12.2012 Clubmeisterschaften „Karate“
07.12.2012 Kläschenmarkt in Lemgo, Treffpunkt 19 Uhr Rathauptreppe
07-09.12.2012 Austrian Open Premier League in Salzburg
10.12.2012 Training mit S.Krause in Bünde
15.12.2012 LG mit L.Valdesi in Köln
19.12.2012 ab 19.30 Basketball-Spaß-Turnier in Lemgo
21.12.2012 bis 04.01.2013 Weihnachtferien
06.01.2013 Eisstockschießen, Lemgoer Eismwelt
07.01.2013 Erstes Training 2013
12.01.2013 KDNW Trainermeeting in Dortmund
16.02.2013 LM
23.02.2013 Shotokan-Dan-Prüfung mit R.Katteluhn und S.Krause in Gelsenkirchen
??.03.2013 BM in Rheda-Wiedenbrück
16+17.03.2012 DM in Erfurt
25.03-06.04.2013 Osterferien
27.04.2013 LM Jugend/Junioren
22+23.06.2013 LG mit B.Milner, S.Nishimura und V.Schwinn in Bad Salzflun
06+07.07.2013 OWL-Karate-Camp in Blomberg
19-21.07.2013 Studenten-EM
20.07-03.09.2012 Sommerferien

Eisstockschießen

Anfang Januar: Bitte den genauen Termin auf unserer Homepage beobachten. Anmeldung unter Dojolemgo@aol.com erforderlich!

Neue Trainingsanzüge

Demnächst gibt es neue Trainingsanzüge. Bitte vormerken! Über die neuesten Infos verfügt d.dreimann@t-online.de.

Namen, Nachrichten, Neandertaler:

• **Stefan Krause** hat die Prüfung zum 6.Dan vor der Shotokan-Prüfungskommission des Deutschen Karateverbandes (DKV), besetzt mit Bernd Milner, Roland Lowinger, Willi Zax und Gunnar Weichert, erfolgreich abgelegt.

Herzscreening Aktion:

Am 27.11 und 30.11.2012 in der Gymnastikhalle der Karla-Raveh-Gesamtschule jeweils zwischen 18 und 20.30 Uhr.

Eure Gesundheit liegt uns am Herzen! Einer der ersten Töne in unserem Leben ist der Herzschlag der Mutter. Vom siebten Monat an bis zur Geburt hört der Fötus diesen Ur-Rhythmus des Lebens rund zwölf Millionen Mal. Sein eigenes Herzchen beginnt schon ab der dritten Woche mit der unermüdlichen Arbeit und leistet 120 Schläge in der Minute. Unter Belastung kann das gesunde Herz seine übliche Leistung um das Fünffache steigern. Wobei die normale Arbeit des Herzens erstaunlich genug ist: Bei 100000 Schlägen täglich pumpt es 7000 Liter Blut durch die Adern. Dank digitaler Technik ist es heute möglich, sich ein Bild vom Herzen zu machen: schnell und leicht verständlich. Cardioscan überträgt die Kurven eines Dreikanal-EKG's in ein dreidimensionales, farbiges Herzportrait. Form und Farbe des Bildes vermitteln einen intuitiv verständlichen visuellen Eindruck vom Elektrokardiogramm. Hierzu werden über die Messung der Herzratenvariabilität und persönlichen Angaben der persönliche Stress und Fitnesszustand erfasst.

Dieser erste Check ersetzt nicht die ärztliche Untersuchung. Er gibt euch praktische Empfehlungen zu verschiedenen Lebensstilfaktoren. Die Ergebnisse eurer Messung werden euch direkt nach der Messung erläutert und farbig ausgedruckt.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind leider Todesursache Nummer eins in Deutschland. Jeder zehnte Mensch ist betroffen.

Herzfehler sind angeboren oder können erworben werden.

Die Messung dauert nur 3 Minuten und gibt euch Sicherheit. Ihr bleibt angezogen und könnt euer Ergebnis sofort mitnehmen.

Anmeldungen bei D.dreimann@t-online.de.

Unser Verein übernimmt die Hälfte der Kosten, so liegt der Eigenanteil bei nur 7€.