

## **Kopf des Monats Juli 2016 Nils Frey**

### **Wie ich zum Karate kam**

Ich wurde in der Schule immer geärgert und angegriffen. So wollte ich lernen mehr Selbstvertrauen zu haben und mich zu verteidigen.

So entstand der Gedanke ins Karate zu gehen. Zuerst haben ich und meine Familie uns im Internet über die Sportart Karate erkundigt.

Mein Daddy ist Götti von einer Braungürtlerin im Karate

So machte ich ein Schnuppertraining, das mir gut gefallen hat.

Ich habe grossen Spass im Karate und habe auch Fortschritte erzielt.

Ich finde gut, dass Körper und Geist trainiert wird. Respekt vor dem Gegner, Disziplin und Durchhaltewille sind wichtig.

Nun habe ich den grünen Gürtel und mache bald die Prüfung für den blauen Gürtel.

Vielen Dank dem Sensei Hans Müller und Flavio Minerva für Ihren Einsatz

---

Nils Frey