

Nibelungen Kurier

Samstag, 6. Juli 2019, 27. Woche

Sie sind hier: [Home](#) » [Sport](#) » Fit im Alter mit Kampfsport

Fit im Alter mit Kampfsport

67-jähriger Reinhold Grodfeld hält sich mit Haidong Gumdo physisch und psychisch auf Trab



Reinhold Grodfeld legte bereits seine erste Prüfung ab und ist nun im Besitz des Gelben Gürtels. Reinhold Grodfeld ist 67 Jahre alt und trotzdem hat er den Schritt gewagt und mit einer neuen Kampfsport-Art angefangen. Seit Januar bietet die Taekwondo-Abteilung des TV-Leiselheims eine weitere koreanische Kampfkunst an: Haidong Gumdo. Mit großer Trainingseifer legte Reinhold bereits die erste Prüfung ab und ist nun Träger des gelben Gürtels. Der Prüfungsinhalt ist umfangreich und fordert nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Früher hielt Reinhold sich mit Bodybuilding fit, nahm an Meisterschaften teil und war ein „richtiger Klotz“, wie er selbst von sich behauptet. Jetzt hält er sich mit Schnitttechniken des Schwertes, Bewegungsabläufen und Papierschnitten physisch und psychisch auf Trab und steht dabei seinen jüngeren Mitschülern in nichts nach. Neugierige sind Montags um 19.15 Uhr beim TV-Leiselheim herzlich zum Training eingeladen. Mehr Infos sind unter www.Taekwondo-Worms.de oder über Facebook erhältlich.

Beitrag teilen [Facebook](#) [Twitter](#)

Geschrieben in [Sport](#), [Sport-Mix](#)