



Themen dieser Ausgabe

- Die Geburtstage von April bis Juni
- Toller Einstieg für Pascal in die neue Saison
- Erwachsenen-Anfängerkurse gestartet
- Sportlerehrung der Gemeinde
- Lions Cup
- Terminplan 2024
- Kampfrichterlehrgang
- Jahreshauptversammlung mit Wechsel des Vorstandes
- Kobudo-Lehrgang
- Buchstabensalat
- Unser Verein: Vorstand und Trainer-Team
- Trainingszeiten
- Dresscoach
- Dies und das: Danke an die Helfer und unsere Sponsoren



Die Geburtstage in den Monaten April bis Juni

Frederik Hagen	01.04.
Taylor Stamenkov	04.04.
Matteo Calzone	06.04.
Julius Francesco Weiss	07.04.
Tuana Celik	09.04.
Giuliano De Bellis	10.04.
Wolfgang Ponier	26.04.
Luke Pirker	01.05.
Sirac Celik	04.05.
Carmen Hörhager	07.05.
Diego Fitz	09.05.
Tibor Kelemen	19.05.
Kerem Özlük	19.05.
Mia Peter	22.05.
Laura Gorbach	25.05.
Berat Mirac Özdemir	26.05.
Sales Johann Ursella	01.06.
Leon Strassner	01.06.
Clemens Hagen	02.06.
Fanny Kellner	10.06.
Charlotte Hagen	15.06.



Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Toller Einstieg in die neue Saison für Pascal!

Am Samstag, den 20.01.24 startete Pascal beim Austrian Karate Champions Cup in die neue Saison. Nach einer Hüft-Operation im vergangenen Juli durfte er sich das erste Mal wieder auf der Matte mit anderen messen.

In seiner neuen Kategorie Kumite Juniors +76 kg starteten 12 Kämpfer aus 5 Nationen. Den ersten Kampf bestritt er gegen den Italiener Gabriele Dovera, den späteren Sieger, verlor diesen jedoch mit 1:3. In der Trostrunde traf er auf den Deutschen Erik Ridiger und siegte nach einer Ipponwertung mit 3:0. Leider traf ihn das Knie des Gegners 3 Sekunden vor Schluss in seine Hüfte, was einen weiteren Kampf um Platz 3 nicht mehr möglich machte.

Somit sicherte sich Pascal den fünften Rang!

Wir gratulieren dir zu deinem Wiedereinstieg!
Keep on going!





Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Anfängerkurse für Erwachsene gestartet – Einstieg bis Ende März möglich!

Die Anfängerkurse für Erwachsene in Karate und Kobudo sind gerade gestartet. Wir freuen uns, wenn noch mehrere Erwachsene in den Kurs einsteigen. Kommt einfach zu unserem nächsten Training oder meldet euch bei Clemens Hagen unter der Tel. +43 664 88 42 44 66 oder per Mail office@karateclubmaeder.at.

KARATE

Erwache mit frischer Energie in den Frühling! Besuche unseren Anfängerkurs, der bis Ende Juli läuft, um nur 50€

Jeden Mittwoch ab März, von 19:45 bis 21:00 Uhr, bieten wir Erwachsenen (ab 18 Jahren) die Gelegenheit, in der Öko-Turnhalle Mäder Karate zu erlernen.

Anmeldung unter
Tel: +43 664 6254654 | Mail plank.toni@outlook.de

Anfängerkurs für Erwachsene

DIE ERSTEN 3 TRAININGS SIND **GRATIS**

gemeinsam gesund mit Karate

- Selbstbewusstsein
- Loyalität
- Vertrauen
- Sicherheit
- Zusammenhalt
- Ausdauer
- Fitness
- Koordination
- Beweglichkeit
- Kraft

Obmann Gerhard Plank
Tel. +43 664 6254654

**KARATE
KOBUDO**

DIE ERSTEN 3 TRAININGS SIND **GRATIS**

Kobudo ist eine Waffenkampfkunst, welche sich in Okinawa im 16. Jh. parallel zu Karate entwickelte. Die Stellungen, Angriffe und Blockbewegungen, entsprechen jene des Karate.

Anfängerkurs für Erwachsene

Entdecke die faszinierende Kunst des Kobudo-Trainings diesen Frühling! Tauche ein in die reiche Tradition der japanischen Waffen und stärke dabei deine Kraft, Flexibilität und Konzentration. Unser Anfängerkurs läuft bis Ende Juli und ist für nur 50€ erhältlich. Jeden Freitag ab März, von 18:30 bis 19:30 Uhr, bieten wir Erwachsenen (ab 18 Jahren) eine unvergleichliche Kampfkunst-Erfahrung.

Anmeldung unter
Tel: +43 664 6254654 | Mail plank.toni@outlook.de

Autohaus
Pirker



6844 Altach · Schweizerstraße 45 · Tel. 0 55 23 / 620 94
www.autohauspirker.com

WAIBEL
FLORISTIK



Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Sportlerehrung und Vereinsbrunch der Gemeinde Mäder

Die Gemeinde Mäder ehrte alle Sportlerinnen und Sportler unseres Vereins, die im vergangenen Jahr eine Medaille erkämpft haben beim Vereinsbrunch im J. J. Ender-Saal am Sonntag, 25.02.2024.

Vor der Ehrung zeigten 22 Kinder und Jugendliche der Tanzgruppe "Maedertanzt" eine tolle Choreografie.

Bei den kulinarischen Genüssen, die das Buffet bot, ließen die Sportler den Vereinsbrunch gemütlich ausklingen.

Geehrt wurden:

Bettina Plank, Maya Sandholzer, Pascal Mathis, Lucia Zelic, Anna Albl, Eva Albl, Diego Fitz, Leano Frast, Julius Weiss, Konstantin Hagen, Rene Wilfinger, Felix Leitner-Nuber, Sirac Celik, Dominik Pirron, Clemens Hagen, Mikail Bölükbas, Laurin Boff, Matteo Calzone, Berat Özdemir, Niko Gorbach, Faye Marinelli und Ebrar Celik.



Herzlichen Dank an die Gemeinde – wir haben es genossen!





Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Lions Cup

Mit 4 x Gold, 1 x Silber und 5 x Bronze beenden unsere Drachen den Lions-Cup 2024! Am 02.03.2024 starteten unsere kleinen Drachen und Jungdrachen beim Lions-Cup in Lustenau und setzten sich schon kurz nach Turnierbeginn unter den 580 Startern aus 4 Nationen kräftig in Szene.

Nach der offiziellen Begrüßung starteten unsere Kata-Teams male und female U10 7.-8. Kyu. Das Team Mäder 1 (Sirac Celik, Felix Leitner-Nuber, Rene Wilfinger) holte sich die erste Goldmedaille des Tages, gefolgt von den Bronzemedailles der Teams Mäder 2 (Laurin Boff, Konstantin Hagen, Julius Weiss) und Mäder 3 (Mikail Bölükbas, Valerio Tratter, Berat Özdemir). Die dritte Bronzemedaille holten sich die Mädels von Mäder 4 (Naila Al-Jazrawi, Ella Leitner-Nuber, Faye Marinelli).

In den Einzelbewerben setzte sich Naila Al-Jazrawi gegen 28 Gegnerinnen durch und sicherte sich zur Bronze im Team noch die Goldmedaille in ihrer Kategorie Kata female U10 8.-7. Kyu. Eine zweite Medaille sicherten sich in der Kategorie Kata male U10 8.-7. Kyu, mit 40 Nennungen, auch Sirac Celik mit Silber und Rene Wilfinger mit Bronze.





Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Nach der Mittagspause startete Dominik Pirron als Erster im Kumite. In seiner Kategorie male U12 6.-5. Kyu -38 kg verlor er seine erste Begegnung gegen den Götzner Henri Meier, konnte sich jedoch in der Trostrunde gegen Julian Spiegel vom KC Zanshin Hard/Koblach durchsetzen und holte sich Bronze.

Maya Sandholzer startete in ihrer Kategorie Kumite female U14 -52 kg. Sie besiegte in den Vorrunden ihre Gegnerinnen Mayla Fietz mit 5:0 und Flora Lex mit 2:0 und sicherte sich den Finaleinzug. Im Finale traf sie auf Elina Omerovic und holte sich nach einem 0:0 durch Schiedsrichterentscheid Gold in ihrer Kategorie.

Pascal Mathis startete in seiner Kategorie Kumite male U18 +70 kg Round Robin (jeder gegen jeden). Er besiegte die Schweizer Ekrem Evgin mit 5:0 und Regö Varga mit 4:0 und sicherte sich Gold.

Herzliche Gratulation an alle Sportlerinnen und Sportler! Macht weiter so!!!

Ein Dankeschön geht an unsere Coaches Günter, Hermann, Fanny und Marc für die Betreuung der Kids, sowie an Nina für die Fotos. Ein Dankeschön auch an Clemens, der als Schiedsrichter im Einsatz war, sowie Manuela, Claudia, Tuana und Anna, die den Turnierablauf unterstützt haben!





Drachenpost - unsere Vereinszeitung



BEISER
G A L V A N I K

RRT Rhytal Reinstwasser Technik
 Ionentauscherservice
 Beratung industrielle Reinigungstechnik
 Handel mit Ionentauscher- Filtertechnik
 Industriechemie

Mandred Joike
 Tel. +423 / 794 0300
 info@rrt.li

www.rrt.li
 Industriestrasse 40
 FL-9491 Ruggell

Drachenpost - unsere Vereinszeitung





Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Terminplan 2024

Datum	Beschreibung	Wer?
20. Jänner 2024	Championscup, Sporthalle am See Hard	Kader
März	Start Anfängerkurs Karate und Kobudo	Erwachsene
2. März 2024	Lions Cup Lustenau	Auswahl
8. März 2024	Jahreshauptversammlung	Erwachsene, Kinder in Begleitung der Eltern
13. April 2024	Swiss Junioren Open 2024, Basel	Kader
20. April 2024	Vorarlberger Landes- und Nachwuchsmeisterschaft, Lauterach	Kinder und Erwachsene
4. Mai 2024	Nicki Cup, Höchst	Auswahl
25. Mai 2024	Eurocup 2024, Zell am See, Salzburg	Kader
8. Juni 2024	Austrian International Shotokan Championship, St. Georgen im Attergau	Kader
22. Juni 2024	Austrian Junioren Open 2024, Walsertal / Salzburg	Kader
29. Juni 2024	Gürtelprüfung und Drachencup, Mäder	Kinder und Erwachsene
Juli/August 2024	Sommertraining	Alle
August	Grillen in der Örfaschlucht, Götzis	Alle
31. August 2024	Basel Open Masters 2024, Basel	Kader
September	Start Anfängerkurs Karate und Kobudo	Kinder und Erwachsene
20. September 2024	Budapest Open 2024, Budapest	Kader
5. Oktober 2024	In. Nachwuchscup 2024, Walsertal / Salzburg	Kader
9. November 2024	1. Int. Adlercup 2024, Bregenz	Kader
30. November 2024	Österreichische Nachwuchsmeisterschaft, Wien	Kinder, Auswahl
4. Dezember 2024	Nikolaustraining	Alle
5. – 8. Dezember 2024	WKF Youth League 2024, Venice	Kader
7. Dezember 2024	Nikolausturnier	Alle Kinder ab Gelb, mind. 2 Kata's
13. Dezember 2024	Gürtelprüfung Anfänger	Kinder und Erwachsene
20. Dezember 2024	Abschlusstraining	Alle

Änderungen vorbehalten



Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Jahreshauptversammlung mit Vorstandswechsel

Im Zuge der 21. Mitgliederversammlung, die am 08.03.2024 im Gasthof Krone in Mäder stattfand, wurde ein neues Führungsteam gewählt.

Gemeinderat Michael Fitz, Gebäude- und Saalmanager Martin Stark und Landesverbandspräsident Peter Karg sowie etwa 50 Sportlerinnen und Sportler und deren Eltern folgten der Einladung zur diesjährigen Jahreshauptversammlung. Obmann „Toni“ Gerhard Plank führte wie gewohnt souverän und zügig durch die Tagesordnungspunkte.

Toni gab uns einen Überblick des vergangenen Jahres, es folgte der Bericht des Kassiers Harald Zwerschina mit einigen Details zu den Einnahmen und den angefallenen Kosten sowie die Information und Entlastung der Rechnungsprüfer.

Gedankt wurde der Gemeinde, dem Landesverband und dem ASKÖ, den Sponsoren, den Trainerinnen und Trainern, den Sportlerinnen und Sportlern für ihren Einsatz, den Eltern, die uns immer wieder mit Fahrten, Kuchen backen, etc. unterstützen und allen „Helferlein“. Anschließend berichtete unser Hermann Mathis von einem sportlich erfolgreichen Jahr.

Nachdem sich die Leistungen unserer Kleinen und Jungdrachen sehen lassen können, waren im vergangenen Vereinsjahr die beiden Kaderathleten Pascal Mathis und Maya Sandholzer gleich auf mehreren Turnieren (teils international) erfolgreich und erhielten als Motivation am Ball zu bleiben, ein Präsent.





Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Weiters standen Neuwahlen an und auf Wunsch des langjährigen Vorstands war eine Weitergabe an die nächste Generation geplant. Das langjährige Team mit Obmann „Toni“ Gerhard Plank (16 Jahre), Schriftführer Wolfgang Ponier (16 Jahre) sowie Kassier Harald Zwerschina (20 Jahre) verabschiedete sich in den „Ruhestand“ und wurde vom neuen Team als Ehrenmitglieder ernannt. Sie werden uns mit Tipps und tatkräftiger Unterstützung jedoch weiterhin zur Verfügung stehen.

Die Wahl des neuen Vorstands erfolgte einstimmig, ein Zeichen des Vertrauens der Mitglieder in das neue Team.

Clemens Hagen tritt als neuer Obmann an die Stelle von Toni Plank, während Marc Marinelli das Amt des Schriftführers von Wolfgang Ponier und Thomas Keckeis jenes des Kassiers von Harald Zwerschina bzw. Manuela Wilfinger-Benzer übernimmt. Die Stellvertretungen übernehmen Tina Hagen und Jacky Marinelli.



Markisen • Jalousien
Rollladen • Rolltore
Sonnen-, Wetter-,
Sichtschutztechnik

A-6800 Feldkirch • Tel. 05522 / 32274
www.maro.at • e-mail: office@maro.at



Raiffeisenbank
Montfort





Drachenpost - unsere Vereinszeitung





Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Kobudo-Lehrgang

Vergangenes Wochenende (16.03.2024) fand im Olympiazentrum Vorarlberg ein Kobudo-Lehrgang mit Dr. Claus Fröhlich und Julia Fröhlich aus Landsberg am Lech statt.

Kobudo, eine faszinierende Kampfkunst aus Okinawa, ist tief in der Geschichte und Kultur Japans verwurzelt. Ursprünglich entwickelt als eine Form der Selbstverteidigung für Bauern und Fischer, nutzt Kobudo traditionelle Werkzeuge und Alltagsgegenstände als Waffen. Diese Kunstform zeichnet sich durch den Gebrauch von Waffen wie dem Sai, Nunchaku, Bō, Kama und Tonfa aus, die alle eine einzigartige Geschichte und Anwendung haben.

Unterrichtet wurde die Matayoshi-Stilrichtung der International Matayoshi Kobudo Association (kurz IMKA) genannt. Von 10 bis 15 Uhr übten die Kursteilnehmer mit den Waffen Nunchaku und Bo (Stock) die Grundlagen und auch Kampftechniken.

Mit dabei waren unsere Kobudo-Schüler Marc und Clemens, die Einblicke in eine andere Stilrichtung erhalten haben.





Buchstaben-Salat

Kannst Du etwa japanisch?

Bestimmt! Hier findest Du auch viele japanische Begriffe, die Du sicher schon einmal gehört hast!

S	I	S	A	N	D	A	N	U	I	C	H	I	V
A	U	V	J	W	Q	Y	O	W	D	Q	J	Y	A
N	P	F	Q	A	Z	I	I	U	H	P	W	Y	B
M	T	V	F	R	W	Y	A	M	E	G	H	O	A
J	K	D	F	I	R	Q	L	G	C	M	E	V	S
G	A	J	K	G	N	Y	F	E	M	S	U	I	S
F	R	W	T	A	N	M	H	K	P	H	S	E	A
T	A	G	D	T	Y	Q	A	V	H	O	Q	U	I
P	T	W	D	O	X	R	J	Z	I	D	G	S	D
U	E	P	M	G	T	S	I	U	V	A	O	G	A
L	N	Q	K	O	P	M	M	L	P	N	I	K	I
Q	H	E	I	A	N	D	E	I	N	J	G	S	N
R	P	P	T	I	W	V	T	W	X	W	E	B	P
C	P	N	N	I	D	A	N	R	U	O	A	I	U

Diese Wörter sind versteckt:

1. K _____
2. I _____
3. S _____
4. S _____
5. S _____

6. N _____
7. H _____
8. B _____
9. H _____
10. Y _____
11. A _____

Lösung:

Karate, Ich!, San, Shodan, Sandan,
Nidan, Heian, Bassai Dai, Hajime,
Yame, Arigato



Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Der Vorstand

Obmann

Clemens Hagen

Feldweg 22

A-6841 Mäder

Handy: +43 664 88 42 44 66

Mail: office@karateclubmaeder.at

- Repräsentant nach Innen und nach Außen
- Leitung der Vorstandssitzungen und der Mitgliederversammlungen
- Führung der Vorstandsgeschäfte
- Vereinsziele, Strategien und Visionen entwickeln
- Sponsoren



Schriftführer

Marc Marinelli

- Protokolle Vorstandssitzungen
- Protokolle Mitgliederversammlungen
- Allgemeiner Schriftverkehr
- Vereinsinterne Mitteilungen
- Einladungen zu Veranstaltungen des Vereins
- Pressearbeit



Kassier

Thomas Keckeis

- Wahrung der Finanzen
- Kassa, Buchhaltung, Zahlungsverkehr
- Organisation der jährlichen Rechnungsprüfung
- Erstellung der Budgets (Jahresbudget, Budgets für Turniere und Veranstaltungen)





Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Das Trainer-Team



Name Hermann Mathis
Funktion Trainer
Graduierung 1. Dan
Ausbildung Übungsleiter und staatlich geprüfter Karate-Instruktor
hermannmathis77@gmail.com



Name Günter Puff
Funktion Trainer
Graduierung 4. Dan
Ausbildung in Ausbildung
guenterpuff22@gmail.com



Name Fanny Kellner
Funktion Trainer
Graduierung 2. Kyu
Ausbildung Übungsleiterin



Name Chiara Mathis
Funktion Trainer
Graduierung 2. Kyu
Ausbildung in Ausbildung



Name Clemens Hagen
Funktion Trainer
Graduierung 1. Kyu
Ausbildung Übungsleiter



Name Marc Marinelli
Funktion Trainer
Graduierung 5. Kyu
Ausbildung in Ausbildung





Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Die Trainingszeiten

Trainingsübersicht KC Kleiner Drache Mäder														
Saal	Wochentag	Uhrzeit	Gruppe	Kampfbänder										
				Weiß	Weiß-Gelb	Gelb	Orange	Grün	Blau	Violett	Braun +	Schwarz +	Betreffende	
VS-Halle	Montag	17:30 - 18:30	Unterstufe			G	O	G						
		18:30 - 20:00	Oberstufe						B	V	B+	S+		
Öko-Halle 1	Mittwoch	17:30 - 18:30	Anfänger I	W	WG									
Öko-Halle 2			Anfänger II			G								
Öko-Halle 1	Mittwoch	18:30 - 19:45	Kader Kumite										B	
Öko-Halle 2			Fortgeschrittene I			G	O	G						
Öko-Halle 1	Mittwoch	19:45 - 21:00	Erwachsene	W	WG	G	O	G	B	V	B+	S+		
Öko-Halle 1	Freitag	17:30 - 18:30	Anfänger I	W	WG									
Öko-Halle 2			Anfänger II			G								
Öko-Halle 1	Freitag	18:30 - 19:45	Fortgeschrittene I Kumite			G	O	G						
Öko-Halle 2			Kobudo Anfänger											B
Öko-Halle 1	Freitag	19:45 - 21:00	Prüfungsprogramm										B	
Öko-Halle 2			Kobudo Fortgeschrittene											B

Legende:
 Öko-Halle 1 = Straßenseitig
 Öko-Halle 2 = Schulseitig

**Das Training findet jeweils an Schultagen statt;
in den Ferien nur nach vorheriger Bekanntgabe!**

Die Mitgliedsbeiträge

Wie bei der Jahreshauptversammlung am 03.03.2023 einstimmig beschlossen, sind im Trainingsjahr 2023/2024 folgende Beiträge zu entrichten:

- für Kinder bis 15 Jahre EUR 170,--,
- für alle ab 16 Jahre EUR 200,--

Beim Beitritt eines zweiten Familienmitglieds (Kind) gibt es eine Ermäßigung um EUR 20,--; ab dem dritten Familienmitglied entfällt der Beitrag.

GÖTZIS KOBLOCH
PETER DACH FASSADE SPENGLER

- Neueindeckung
- Spenglerarbeiten
- Wohnraum-Dachflächenfenster
- Solaranlagen
- Altbausanierung
- Flachdachisolierung
- Fassadenverkleidung
- Fixverglasung

Tel. 0 55 23 - 6 28 51 • office@peterdach.at • www.peterdach.at

Mario Bravo
 Erdbewegung
 Fendweg 2b A-6844 Altach

Tel. 0664/9252271

STRAUSS
 DRUCK- & KOPIERSTUDIO
 FELDKIRCH



Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Dresscoach aktuell

Carmen Hörhager
Tel. +43 676 93 66 353



Bestellungen bitte direkt beim Dresscoach. Um den Aufwand klein zu halten, führen wir Sammelbestellungen durch.

Gi Kinder Hayashi (bis Gr. 140)	30,00 €
Gi Kinder Hayashi (ab Gr. 150)	40,00 €
Gi Erwachsene Hayashi	40,00 €
Faustschutz rot oder blau Arawaza	30,00 €
Fuß- und Schienbeinschutz rot oder blau Arawaza	45,00 €
Schutzweste (weiß)	75,00 €
Brustschutz Mädchen (unter der Schutzweste)	40,00 €
Tiefschutz Buben	15,00 €
Zahnschutz	10,00 €

Derzeit sind gebrauchte Kinder-Gi in verschiedenen Größen erhältlich. Spende an den Verein: 10 Euro, die für die Nachwuchs-Sportler verwendet werden.





Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Selbstverständlich muss kein Kind Kumite machen.

Für das Kumite Training genügen in der ersten Zeit ein paar Handschuhe (rot oder blau) sowie der Zahnschutz. Bei regelmäßigem Turnierbesuch muss aus hygienischen Gründen auch der Rest der Ausrüstung selbst angeschafft werden.

Wir bitten um Verständnis dafür, dass wir gebrauchte Ausrüstungsgegenstände nicht gegen Entgelt zurücknehmen und weiterverkaufen können. Gerne nehmen wir sie jedoch als Geschenk an und geben sie gegen eine Spende für den Verein an andere Kinder weiter. Das Geld wird ausschließlich für die Nachwuchsförderung verwendet.



Kanal-Wartungs- und
Sanierungs-GesmbH & Co KG

A-6841 Mäder • Industriestrasse 3a
Tel +43/5523/53183 • Fax +43/5523/63051
office@kws.co.at • www.kws.co.at

KWS

MEISTER QUALITÄT
HERBERTS
DORFMETZG



Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Danke

- **An die Eltern und Verwandten, die uns immer wieder mit Keksen, Kuchen und ihrem persönlichen Einsatz unterstützen.**
- **An die Trainer, die in ihrer Freizeit unsere Kinder trainieren**
- **An die SportlerInnen für ihren Einsatz im Training!**



Gasthaus Krone

Martin Kogler, Neue Landstrasse 34, 6841 Mäder
Tel. 05523/62168 Fax -9



Drachenpost - unsere Vereinszeitung

Danke an die Sponsoren des KC Mäder

Wir möchten uns sehr herzlich bei unseren **Sponsoren und Gönnern** bedanken.

Ohne diese Unterstützung könnte Vieles im Verein nicht umgesetzt werden – in der heutigen schwierigen wirtschaftlichen Zeit keine Selbstverständlichkeit! Vielen Dank!





Sensei's Weisheit



Gib deine
Aufmerksamkeit dem,
was wachsen soll.

(Bild: Romolo Tavani)

MESSERLE

was der **ALLES** hat