

## 'Dankzij de begeleiding maak ik een spectaculaire vooruitgang'



Gabriël Lothar, Gaby voor de vrienden, is 38 jaar en beoefent al 28 jaar karate op topniveau. Hij heeft op 't Eilandje zijn eigen karate club 'Shugyo'.

De dertigtal leden van de club beoefenen er Kyokushin-karate. Dat is een knock-out/knock-down karate waarbij op wedstrijden geen protecties worden gebruikt. Een 15-tal van hen traint op hoog niveau. Allemaal moeten ze beschikken over een goede conditie, weerstand, recuperatie, lenigheid en kracht.

Gaby: 'Vroeger trainde ik heel intensief, maar maakte uiteindelijk nog maar weinig vorderingen. Ik verhuisde naar Action Club op 't Eilandje en sindsdien ben ik spectaculair vooruitgegaan. Ik hecht, om optimaal te kunnen presteren, veel belang aan professionele begeleiding. Die vind ik bij Action Club. Vooral Thierry helpt me goed op weg. Na jaren van training op mijn eigen manier is het bijna niet te geloven welke vooruitgang ik op slechts anderhalf jaar tijd heb geboekt. Uiteraard ben ik de begeleiding hiervoor heel dankbaar.'