

NACHRICHTEN

Für Swiss Comedy Award nominiert

Hünenberg – Beide Zusatzvorstellungen von Michael Elseners Comedy-Show «Schlaraffenland» im Chamer Lorzensaal sind bereits ausverkauft.



Wie der junge Hünenberger Kabarettist (Bild) gestern mitteilt, hat er am Donnerstag erfahren, dass er im Final des Swiss Comedy Awards steht. Dieser Anlass wird am 23. Mai im EventDome in Pfäffikon SZ ausgetragen. (red)

Strassenreglement wird angepasst

Baar – An der Gemeindeversammlung vom 19. Juni 2007 wurde dem neuen Strassenreglement zugestimmt. Aufgrund des regierungsrätlichen Genehmigungsbeschlusses wurde eine Anpassung von Artikel 23 erforderlich bezüglich der Grenzabstände, damit bei Privat- und Gemeindegassen die Gleichbehandlung gilt. Das Änderungsverfahren ist mit der Genehmigung der Anpassung durch die Baudirektion des Kantons Zug abgeschlossen. Das Baarer Strassenreglement kann laut Mitteilung unter www.baar.ch/de/verwaltung/reglemente/heruntergeladen werden. (red)

Cham

Der sanfte Kampf ums Dasein



Sieht martialisch aus, tut aber offenbar Körper und Geist gut: Nadine Truttmann (links) und Sara Weinberger im schwarzen Dobok beim Shinson Hapkido.

BILD STEFAN KAISER

GRATULATIONEN

Goldene Hochzeit

Cham – Heute feiern **Rosmarie und Bruno Tschofen-Hemmi**, Mugerematt 21, den 50. Hochzeitstag. Wir gratulieren herzlich und wünschen dem Jubelpaar einen schönen Festtag und weiterhin alles Gute auf dem gemeinsamen Weg.

97. Geburtstag

Baar – Morgen Sonntag, 6. April, feiert **Hilda Knecht** im Pflegezentrum ihren 97. Geburtstag. Sie ist täglich guter Laune, singt gerne und pflegt ihre Blumen mit grosser Liebe. Hilda Knecht freut sich über einen Ausflug oder einen Spaziergang mit ihren Angehörigen.

Shinson-Hapkido-Kämpferinnen wirken nicht wie Amazonen. Eher wie friedliche Freizeitsportlerinnen.

VON WOLFGANG HOLZ

Haben Frauen schlagkräftige Argumente, wenn sie einen Kampfsport ausüben? «Nein, sicher nicht», sagt Patricia Ulrich, «denn Schlagen ist eher eine Männerdomäne. Uns geht es vielmehr um das gesundheitliche Training von Körper und Geist.» Zwar zuckt man(n) kurz zurück, wenn die 47-jährige Dan-Trägerin, die im bürgerlichen Leben kaufmännische Angestellte ist, einen Genickschlag mit der Handkante vorführt. Doch ist ihr das Training des «eigenen inneren Verstehens», wie sie versichert, das Wichtigste an der koreanischen Kampfsportart (siehe Box). «Na-

türlich lernt man dabei auch, wie man sich selbst verteidigen kann.»

«Gut fürs Selbstbewusstsein»

Nadine Truttmann ist ebenfalls begeistert von der asiatischen Kampfkunst. «Ich wollte irgendeinen Sport machen, aber mir hat lange nichts zugesagt», erzählt die 16-jährige Kantschülerin. Dann ist sie auf Shinson Hapkido gestossen. Inzwischen trägt sie den gelben Gürtel. «Ich finde es sehr gut fürs Selbstbewusstsein und sehr spannend nach der Schule», sagt die junge Frau. Sie komme sich nicht mehr so hilflos vor. Ausserdem habe sie immer schon die Körperbeherrschung bei Kampfsportarten beeindruckt. Wobei es ihr im Vergleich zu Judo oder Karate besser gefällt, dass bei der koreanischen Kampfsportart keine Wettkämpfe ausgetragen werden. «Es gibt deshalb keinen Leistungsdruck.» Das Training, das einmal wöchentlich statt-

findet und etwa eineinhalb Stunden dauert, beginnt zuerst mit Meditation. Dann folgen Aufwärm-, Dehn- und Atemübungen, bevor die Sportler im schwarzen Dobok (Kampfanzug) Fuss- und Handkampftechniken sowie Rollen und Fallen trainieren.

«Irgendwie lernt man dabei fürs Leben», meint Sara Weinberger, 33-jährige Sozialarbeiterin. Denn «umgehen und wieder aufstehen müssen» sei ja etwas durchaus Alltägliches. Das klingt sympathisch. Die Freude an der Bewegung in der Gruppe vermittelt für sie auch ein Gemeinschaftsgefühl. «Joggen und Radfahren macht man ja meist alleine.»

HINWEIS

► Der Shinson-Hapkido-Verein feiert am Samstag, 12. April, sein 10-Jahr-Jubiläum. Zu diesem Anlass gibt es einen Tag der offenen Tür. Ab 11 Uhr können sich Interessierte Vorführungen und eine Kalligrafie-Ausstellung in der Zugerstrasse 44 in Cham anschauen. Weitere Infos findet man im Internet unter: www.shinsonhapkido.ch ◀

EXPRESS

- Shinson Hapkido ist eine koreanische Kampfkunst.
- Im Chamer Verein ist fast die Hälfte der Mitglieder Frauen.

SHINSON HAPKIDO

Der Weg zur Kraft

Shinson Hapkido ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Gesundheitstraining, das von Grossmeister Ko Myong aus koreanischen Kampf- und Naturheilkünsten zusammengestellt wurde. Shinson Hapkido bedeutet: ein Weg (Do) zur Harmonie (Hap) von Körper-, Geist- und Lebenskraft (Ki). Dieser Weg soll mit Achtung vor Mensch und Natur trainiert werden (Shinson). red