

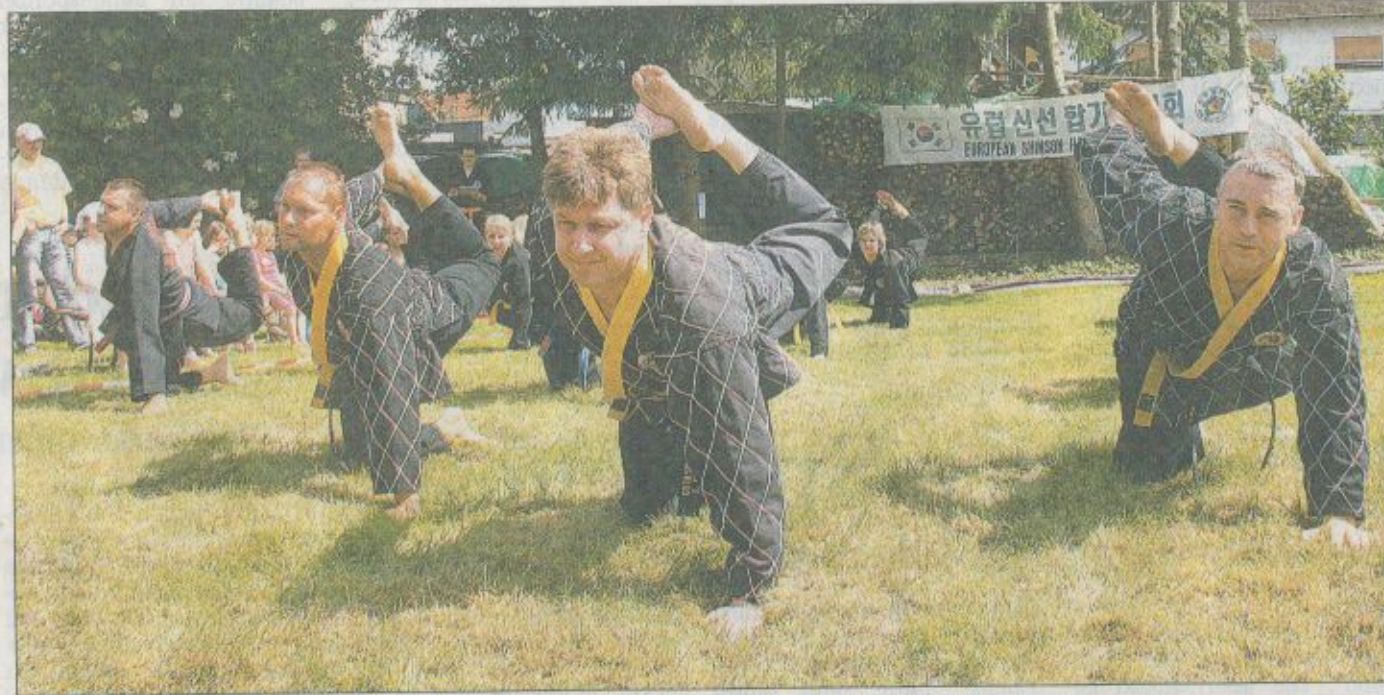
# Koreanischer Weg zur geistigen und körperlichen Fitness

Hasselrother Shinson Hapkido Verein feiert 20-jähriges Bestehen mit Tag der offenen Tür / Renovierte Räume in Gondsroth

Hasselroth-Gondsroth (ps). Gesundheit und Wohlbefinden standen beim „Tag der offenen Tür“ zum 20-jährigen Bestehen des Hasselrother Shinson Hapkido Vereins am vergangenen Sonntag im Vordergrund. Zum Jubiläum präsentierte sich der Verein unter der Leitung von Horst Heinzinger sowohl in den frisch renovierten Räumen der ehemaligen Schreinerei Reußwig in Gondsroth als auch im freien bei sommerlichen Temperaturen. Höhepunkt der Veranstaltung waren die verschiedenen beeindruckenden Vorführungen von Kampf- und Bewegungskunst mit Erwachsenen und Kindergruppen und nicht zuletzt der Auftritt von Ko Myong, Großmeister und Begründer der Kampfkunst des koreanischen Königshauses.

Mehr als 300 Besucher ließen sich bei sommerlichen Temperaturen die knapp einstündige Vorführung im Garten hinter dem Trainingszentrum nicht entgehen. Zuvor konnten die Gäste an einem reichhaltigen Mittagsbuffet nach Herzenslust schlemmen, eine große Auswahl an Kuchen stand ebenfalls bereit.

Die Leistung stehe bei dieser Art von Selbstverteidigung, die nicht zum Selbstzweck, son-



Bei der asiatischen Kampfkunst Shinson Hapkido geht es nicht immer rasant zu.

(Fotos: Schunk)

dern eher als Weg zur körperlichen und geistigen Fitness diene, nicht im Vordergrund, betonte Horst Heinzinger. Bei dieser Sportart gehe es vielmehr um ein Miteinander und nicht um ein Gegeneinander, daher gebe es auch keine Wettkämpfe. Shinson Hapkido bedeutet übersetzt Natürlichkeit und herzlichen, respekt-

vollen Umgang in Verbindung mit dem Weg zur Harmonie in Körper, Geist und Lebenskraft. Gänzlich distanziert von den Vorstellungen über die asiatische Kampfkunst im Allgemeinen, überzeugte letztendlich die mehr als beeindruckende Vorstellung unter freiem Himmel auf gepolsterten Matten unter der Leitung von Heinzin-

ger, einst Schüler von Ko Myong. Wie auch beim üblichen Training wurde bei der Vorführung mit einer kurzen Meditation begonnen, um zur Ruhe zu kommen und vom Alltag abzuschalten. Spirituelle Musik verschaffte den passenden Rahmen dazu.

Oft beginnen die Sportler mit Atemtechniken, die über An-

spannung und Entspannung der Muskulatur den Körper aufwärmen und den Energiefluss lenken, erklärte Moderator Michael Boll. In einer großen Gruppe wurden zeitgleich Formläufe - nach Tieren nachempfundene Bewegungsabläufe -, Handbefreiungstechniken, verschiedene Tritt-, Wurf- und Fallübungen vorge-

führt. Große Begeisterung erhielten die Vorführungen insgesamt. Ausgezeichnet und geehrt wurde die langjährige Vereinstätigkeit von Ko Myong und den Trainern und Mitgliedern, die Heinzinger für das sportliche Engagement dankten.

Grundsätzlich könne jeder bei Shinson Hapkido mitmachen, jedes Alter und jedes Geschlecht. Das spiegelte sich auch bei den jetzigen Mitgliedern, die zur Hälfte aus Freigericht und aus Bad Orb bis Nidderau kämen, wider, erklärte Boll. Kinder erlernen sowohl den fairen Umgang miteinander im Spiel, als auch sich in die Gruppe zu integrieren. Aber auch Abbau von Aggressionen, neue Freunde finden und das Selbstbewusstsein stärken sind nur einige Aspekte, die für den Sport sprechen. Ein Ausgleich zum Beruf und eine gleichzeitige Stärkung von

Rücken- und Bauchmuskulatur sind neben dem Spaß Auslöser für viele Erwachsene, Hapkido zu praktizieren. Das Pensum kann je nach Fitness und Ausdauer selbst bestimmt werden.

Die Teilnahme an einer Probe-stunde ist kostenlos, die Trainingstermine sind jeden Mittwoch ab 18.30 Uhr im Trainingszentrum Gondsroth. Kinder sind bereits mittwochs ab 17 Uhr willkommen.



Ko Myong (rechts) überreicht ein Geschenk für den Hasselrother Shinson Hapkido Verein an seinen früheren Schüler Horst Heinzinger.