

# Kung-Fu nicht nur für Junge

pd. Im Kampfkunst- und Fitnessclub von Walter Borter an der unteren Zulgstrasse 1 in Steffisburg treffen sich Leute aller Generationen zum Kung-Fu. Dass diese asiatische Sportart nicht nur für ganz Junge, sondern auch für Menschen im besten Alter geeignet ist, zeigen die folgenden Aussagen von Aktiven auf.

Für Eric (58) war und ist Kung-Fu Liebe auf den ersten Blick. Er war schon immer fasziniert von asiatischen Sportarten. Dank der buddhistischen Lebensphilosophie und der entspannten Atmosphäre fühlt er sich ausgeglichen und fit. Er sieht die Vorteile dieses Trainings gerade

auch für ältere Menschen im Zusammensein mit den Jungen. Man bleibt am Ball, kann seine Sinne schärfen und die Reaktion verbessern. Die runden, fließenden Bewegungen des Kung-Fu vergleicht er mit dem Wasserlauf eines Bergbaches. Keine abrupten Bewegungen, sondern Koordination und Geschmeidigkeit.

Kampfkunst ist nicht nur Kampf, sondern auch eine Lehre des Geistes. Kung-Fu lernt man nicht auf die Schnelle, sondern mit Geduld und Ausdauer. Dadurch versucht man auch die chinesische Mentalität zu verstehen. Für Raphael (54) sind dies die Hauptgründe für sein Kung-Fu-Training. Er findet auch Gefallen daran, den Körper zu beanspruchen und dadurch ein gewisses Mass an Geschicklichkeit zu erlangen.



Nachdem er lange Taekwondo betrieben hatte, suchte Horst (45) eine neue Herausforderung. Der Zufall führte in zu Walter Borter und die familiäre Clubatmosphäre im Chin-Woo-Kung-Fu gefiel ihm auf Anhieb. Neue Techniken, schnellere Bewegungen und flexiblere, kombinierbare Abläufe sind die Hauptunterschiede des Kung-Fu zum Taekwondo. Horst schätzt diesen Sport als gutes Gegengewicht zum Beruf. Er sieht sich als Einzelkämpfer mit Eigenverantwortung und doch braucht es immer einen Partner zum Trainieren und Üben. Manchmal ist Kung-Fu auch ein Kampf gegen sich selber, doch durch die asiatische Denkweise wird man gelassener und abgeklärter. Zudem findet Horst es toll, dass er auch

den Fitnessraum in Steffisburg mitbenützen kann.

Freude an der Bewegung, Erreichen einer Grundfitness und Erhalten des Gleichgewichtssinnes, sowie die richtige Bauchatmung sind die körperlichen Vorteile eines Kung-Fu-Trainings. Dazu kommt noch die innere Ausgeglichenheit, Selbstsicherheit und eine gewisse Gelassenheit durch die asiatische Denkweise.

*Chin-Woo-Kung-Fu*

**Untere Zulgstrasse 1**

**3613 Steffisburg**

**Tel./Fax 033 / 437 8 707**

**Natel**

**079 / 422 9 444**

**E-Mail**

**info@chin-woo.ch**

**Homepage**

**www.chin-woo.ch**