

Konzentration bei der Arbeit wird durch den Sport drastisch gesteigert», meint Waser. Die körperliche und vor allem die mentale Veränderung seien sehr gross. «Ich fühle mich ausgeglichener und zufriedener. Ich hätte vorher nicht gedacht, dass Sport so viel ausmacht.» Gissler betont, dass seine Ausdauer und die Anzahl Wiederholungen, die er zu machen vermag, seit Anfang des Trainings stark zugenommen hätten. «Auch der Muskelkater ist nicht mehr so stark. Anfangs war es schon ziemlich schlimm.»

#### Gesunder Körper, gutes Leben

Wer es ein bisschen ruhiger mag, fühlt sich vielleicht wohler in einem mit Yogamatten bekleideten Raum, ausgestattet für eine Reise ins Selbst. «Ein gutes Körpergefühl bedeutet für mich ein gutes Lebensgefühl», meint Mirjam Meier, gelernte Gymnastikpädagogin. Seit fast 13 Jahren praktiziert sie regelmässig Yoga. Einmal die Woche auch im Training mit René Winiger im Untergrundhof in Emmen. Was sie überzeugt, ist der relativ kleine Aufwand, der mit grossem Ertrag verbunden sei. «Meiner Meinung nach bietet kein anderer Sport auf psychoemotionaler Ebene so viel wie Yoga.» Auch der starke Fokus auf Achtsamkeit und das bewusste Ausführen der Bewegungen seien ein guter Ausgleich zum alltäglichen Stress.

### «Es ist wichtig, dass der Trainer nicht zu leistungsorientiert ist.»

Ähnlich sieht das Alex Bucher, der seit etwa zwei Jahren mit René Winiger Yoga praktiziert. Dazu gekommen ist er durch Winiger selbst, den er beim Surfen kennengelernt hatte. «Da ich sonst eher actionreiche Sportarten wie Snowboarden, Mountainbiking und Surfen ausübe, ist Yoga das perfekte Gegenstück aus Verlangsamung, Entspannung und Stressabbau.» Noch wichtiger sei, dass die Schmerzen, die Waser und Bucher im Rücken plagten, durch regelmässiges Training fast ganz verschwunden seien.

Als Herausforderung, aber auch als Reiz am Yoga empfindet Mirjam Meier, dass man lernt, an seine Grenzen, aber nicht darüber hinaus zu gehen. «Deshalb ist es wichtig, dass der Trainer nicht zu leistungsorientiert ist.» Yoga fungiere zudem als äusserst wirksame Prophylaxe. Seit Alex Bucher angefangen hat, regelmässig Yoga zu praktizieren, sei er viel weniger verletzungsanfällig. Aber auch die Haltung und das Körpergefühl allgemein hätten sich

verbessert. «Die im Yoga angewandten Atemübungen helfen mir auch im Alltag, mit Stress umzugehen.»

#### Mit Kampfkunst zu physischer und mentaler Stärke

Sprudelnd vor Energie sind Kinder und Jugendliche oft weniger zu begeistern für die ruhigen Bewegungsabläufe im Yoga. Vielmehr sind ereignisreiche und schnelle Sportarten gefragt. «Eigentlich gefällt mir am Chong-do fast alles, aber am allerliebsten trainiere ich mit dem Schaumstoffschwert Gum Gum», meint die achtjährige Marina. Sie ist über einen Werbezettel in der Schule auf die 2005 von Markus Fedrizzi gegründete Chong-do-Schule aufmerksam geworden. Das Chong-do-Training habe ihr Interesse geweckt, weil sie lernen wollte, wie man sich selbst verteidigt.

Chong-do ist eine Kombination aus verschiedenen Kampfsport-Stilrichtungen wie Hapkido, Kung-Fu, Judo und mehr. Das Ziel ist es zu lernen, sich möglichst schnell, einfach und effizient zu verteidigen. Wie in vielen Kampfsportarten trägt Marina einen Gurt, Kyu genannt, um ihr Können zu signalisieren. «Ich habe den gelben Kyu. Das ist der 5. Gurt. Um ihn zu bekommen, musste ich eine Prüfung absolvieren», erklärt das Mädchen stolz.

Im Chong-do fange man mit dem 6. Gurt, dem weissen Kyu, an und arbeite sich dann bis zum 1. Gurt, dem schwarzen Kyu, vor, erklärt der 17-jährige Yannic. Er selbst trägt den 3. Kyu, der grün gefärbt ist. Auch er wurde durch eine Ausschreibung in der Schule auf das Chong-do aufmerksam. «Ich schätze sehr, dass so viele verschiedene Kampfsportstile im Chong-do zusammenkommen. Es ist die Abwechslung im Training, die es so interessant macht», meint Yannic.

Sport sei ein grosser Bestandteil seines Lebens, denn er möchte seine Beweglichkeit und Fitness aufrechterhalten. «Der Kampfsport bereitet mir aber besonders viel Freude, da die Selbstverteidigung ein wichtiger Teil davon ist.» Auch über das Training hinaus wirke das Chong-do sich positiv auf Yannics Leben aus: «Ich habe viel mehr Ausdauer bei der Arbeit, körperlich und mental.»

#### Fitness, Ausgleich, neue Bekanntschaften

Sport ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens vieler Emmerinnen und Emmer. Nicht nur die körperlichen, auch die mentalen Vorzüge scheinen dabei zu überzeugen: Glückshormone, bessere Konzentration, mehr Ausdauer oder simpel Ablenkung. Sportliche Aktivitäten wirken sich auf verschiedene Arten direkt und in positiver Weise auf die Lebensqualität aus. Nicht



Marina und Yannic beim Chong-do-Training bei Markus Fedrizzi (Bild: lbr)

zuletzt kann ein Sportverein oder -kurs ein soziales Umfeld bieten, in dem neue Freundschaften geschlossen und Erlebnisse geteilt werden können.

In einer Gesellschaft, die viel am Bürotisch, vor dem Fernseher oder am Smartphone sitzt, ist die ausgleichende Wirkung der körperlichen Betätigung umso wichtiger. So bringt das Training für eine Stunde oder vielleicht sogar zwei die Erlösung von der unerbittlichen Erreichbarkeit, die das Leben im digitalen Zeitalter prägt.

Autorin: Larissa Brochella

### «Es ist die Abwechslung im Training, die es so interessant macht.»

#### Sport in Emmen

Sind Sie interessiert an einer der oben genannten Sportarten oder möchten erkunden, was es in Emmen sonst noch gibt?

Unter [www.emmen.ch/sportangebot](http://www.emmen.ch/sportangebot) finden Sie eine aktuelle Zusammenstellung der Sportangebote in Emmen.