

Eine außergewöhnliche Liga

Spezielle Kenpo-Trainingsgruppe für Männer ab 45 Jahren

Zweimal wöchentlich trifft sich eine ganz besondere Sportgruppe. „Liga der außergewöhnlichen Gentleman“ nennt sie sich. Trainiert wird Kenpo, eine traditionelle hawaiianische Verteidigungstechnik.

Mönchengladbach (df). Wenn sich die Herren dienstags abends im Kursraum von „Cogito-Meum“ in ihren schwarzen Anzügen über die Fußmatten bewegen, dann erkennt man nichts mehr davon, dass einige von ihnen nur wenige Minuten zuvor noch im schicken Anzug oder Hemd durch die Eingangstür gekommen sind. Die leicht bis sehr ergrauten Schläfen verraten aber, dass es sich hierbei nicht um irgendeine Sportgruppe handelt: Es ist die „Liga der außergewöhnlichen Gentleman“ und trainiert wird Kenpo, eine traditionelle hawaiianische Verteidigungstechnik.

Junge Kerle sucht man bei die-

sem Kursangebot vergebens, schließlich richtet sich das Angebot speziell an Männer ab 45 Jahren, der Älteste ist sogar 72. Zweimal wöchentlich powern die Herren eineinhalb Stunden lang, sind im Anschluss nassgeschwitz, aber vor allem eins: glücklich.

Denn Kenpo hat nicht nur Auswirkungen auf die körperliche Fitness, auch die mentale Ebene wird auf ein neues Niveau gebracht. Mit erstaunlichen Auswirkungen. Michael G. ist seit einem Jahr Mitglied der „Liga“. Seit 20 Jahren hatte er mit Depressionen und Panikattacken zu kämpfen, hatte sich teilweise sogar so weit zurück gezogen, dass er kaum noch aus dem Haus ging. Obwohl er sein Leben lang Sport getrieben hatte, fand er im Kenpo die richtige Mischung aus körperlicher Aktivität und mentalem Training. „Ich habe Fußball und Tennis gespielt, war im Fitnessstudio. Aber das kann mit nicht mit diesem



Trainer Robert Fuhr (m.) erklärt die richtige Ausführung der Techniken.
Foto: Siemes



Schlag- und Trittschläge wechseln sich ab mit ruhigen Konzentrationsübungen.
Foto: Siemes

Training vergleichen“, so Michael G. Ähnlich ist es auch bei einem anderen Mitglied der „Liga“. Auch er befand sich in psychologischer Betreuung, stand kurz vor dem Abgrund, als er von Kenpo erfuhr. Trotz 40 Jahren intensiven Sports, habe er Muskelkater an Stellen verspürt, die er zuvor gar nicht gekannt hatte. Besonders ist allerdings auch das Trainieren mit Leuten des gleichen Alters und die Partnerübungen, in denen man lernt, dem anderen zu vertrauen und sich gegenseitig zu unterstützen. „Wenn ich den Anzug anziehe, dann fühle ich mich wie in einer anderen, einer heilen, Welt“, erzählt er. Mann müsse es selber erlebt haben, sonst könne man es sich nicht vorstellen. Doch was ist Kenpo überhaupt? Kenpo ist eine traditionelle hawaiianische Verteidigungstechnik. „Selbstverteidigung ist der extremste Form des gesundheitlichen Schutzes“, erklärt Trainer Robert Fuhr. Dabei wechseln sich Schlag- und Trittschläge mit langsamen Bewegungen, die höchste Konzentration erfordern, ab. Und genau diese Kombination ist es, die die Faszination und den Erfolg von Kenpo ausmachen. „Einzelne Techniken werden in ihre Einzelteile zerlegt und anschließend wieder zusammenge-

fügt. Das fördert die mentale Gesundheit“, so Psychologin Günter Hotze, der selber seit einem Jahr mit dabei ist. Diese zeige sich auch im Leben außerhalb des Trainingsraums. „Das Selbstbewusstsein wird durch eine bessere Körpersprache gesteigert, durch Partnerübungen werden auch die sozialen Kontakte gefördert“, so Hotze. Allerdings sei Kenpo kein Allheilmittel, „aber ein guter Baustein“, so Michael G. Kenpo macht sich aber nicht nur in der Psyche positiv bemerkbar, auch Gewichtsreduktion, Muskelaufbau und das Lösen von Verspannung gehen mit dem Training einher. „Das ist es, was Kenpo und vor allem die „Liga der außergewöhnlichen Gentleman“ so besonders macht“, sagt Fuhr und beendet das Training und wenige Minuten später verlassen die Herren mit den grauen Schläfen das Studio wieder in ihren Anzügen und Hemd - erschöpft, aber mit einem Lachen auf dem Gesicht.

Extra-Info

Die außergewöhnlichen Gentleman

► Weitere Infos über die „Liga der außergewöhnlichen Gentleman“ gibt es bei Robert Fuhr unter Ruf MG 592845.