

Durch „Kenpo“ Gesundheit und Lebensenergie tanken

Alte Kampfkunst aus Hawaii erweist sich als moderne und praktische Lebensphilosophie - System hat auch im Kreis Heinsberg viele Anhänger

Wegberg/Mönchengladbach. Robert Fuhr aus Mönchengladbach lädt demnächst in Wegberg zum Training ein.

Für die zahlreichen Anhänger der Kampfkunst „Kenpo“ aus dem Kreis Heinsberg gibt es eine gute Nachricht: Der Mönchengladbacher Robert Fuhr erweitert seine Aktivitäten durch die Eröffnung einer Trainingsstätte in Wegberg. Eine geeignete Räumlichkeit ist bereits gefunden, der Start ist noch für dieses Jahr geplant.

„Kenpo“, werden jetzt viele fragen, was ist „Kenpo“? Robert Fuhr, einer der letzten der die Prüfung zum Schwarzgurt vor der Kampfkunst-Legende Ed Parker ablegte, bringt es griffig auf den Punkt: „Kenpo ist eine hawaiianische Kampfkunst, die asiatische, europäische und traditionelle hawaiianische Kampfkünste mit westlicher Wissenschaft verbindet, einfach zu erlernen, logisch und effektiv.“ Der Super Sonntag berichtete bereits 2011 über das System, dessen Bedeutung Begründer Ed Parker gerne

mit „Gesunder Menschenverstand“ übersetzte und von dem Robert Fuhr behauptet, dass es ein „praktisches Lebenswerkzeug“ ist. Der Mönchengladbacher Fuhr, Jahrgang 1962, gelernter Diplom-Betriebswirt, der seine ersten Kampfsport-Erfahrungen im Alter von fünf Jahren im Judo machte, behauptet: „Kenpo stärkt schneller die Gesundheit und die Lebensenergie als man schreiben könnte. Dabei geht es um Selbstschutz, Philosophie, Gesundheit, Selbstbewusstsein und eine



Robert Fuhr. Foto: ferdi

Lebensführung, die jeder Mensch, jeden Alters und Geschlechts, für sich verwenden kann.“

„Kenpo“ als Kampfkunst ist rein reaktiv, das heißt, sie erfordert keinen immensen Krafteinsatz. Vielmehr wird die Energie des Angriffs aufgenommen, quasi geborgt, und durch eine spezielle Technik in Abwehr-Energie umgewandelt. Wer das Training verfolgt, kommt schnell zur Erkenntnis: Man muss kein muskelbepacktes Kraftpaket sein, um sich effektiv gegen Übergriffe wehren zu können, vielmehr kommt es auf die richtige Einstellung und die passende Technik an.

Das System passt sich dem Menschen an

Das Besondere an „Kenpo“ ist für Robert Fuhr, dass sich das System dem Menschen anpasst und sich nicht der Mensch dem System anpassen muss. „Die ältesten Schüler von mir waren schon als Anfänger älter als 80 Jahre, die jüngsten fünf Jahre“, nennt er als Beispiel für die individuelle Anpassungsfähig-

keit und betont mit Überzeugung: „Schulterverspannungen lösen sich, Rückenprobleme und Übergewicht regulieren sich, die Atmung wird optimiert, und vor allen Dingen erreicht man seine Ziele mit Spaß und nicht durch die Qual eines Sports, den man nur aus Pflicht absolviert. Daraus und dem Spaß in der Gruppe entsteht die Hauptmotivation, seine Ziele zu erreichen.“

Getreu seiner Auffassung, dass „jeder Muskel Auswirkungen auf den mentalen Zustand hat“, setzt Fuhr auf die Wechselwirkung von Körper und Psyche. „Weil durch Kenpo beide Hirnhälften vernetzt arbeiten“, sagt er, „wird unter anderem das analytische Denken verbessert“.

Und erklärt weiter: „Und wenn wir anders denken, bekommen wir auch eine andere Physis: Stress oder Konzentrationsprobleme im Beruf werden durch konzentriertes Training bewiesen Zielgruppen von Robert Fuhr handelt. Bei ihm trainiert der Doktor neben dem Schlosser und der Professor mit dem Maurer. Nur auf eins wird Wert gelegt. Robert Fuhr: „Grundlage des Kenpo ist die hawaiianische Philosophie des Huna, die Philosophie der Toleranz und der Verantwortung, des Friedens und des Glaubens an die guten Werte, die einen nett sind, sozial sind, die sich Freunde machen wollen. Es sind die, die anpacken für andere und für



Robert Fuhr (Bildmitte) gibt Anweisungen beim Training.

Foto: ferdi

weile Manager „Kenpo“ für sich entdeckt haben und ebenso wie Ärzte oder Ingenieure ihre Leistungsfähigkeit mit dem effektiven Training verbessern. Wobei es sich bei diesen Berufen nicht um ausgewiesene Zielgruppen von Robert Fuhr handelt. Bei ihm trainiert der Doktor neben dem Schlosser und der Professor mit dem Maurer. Nur auf eins wird Wert gelegt. Robert Fuhr: „Grundlage des Kenpo ist die hawaiianische Philosophie des Huna, die Philosophie der Toleranz und der Verantwortung, des Friedens und des Glaubens an die guten Werte, die einen nett sind, sozial sind, die sich Freunde machen wollen. Es sind die, die anpacken für andere und für

Die, die in ihrem Leben etwas verändern wollen. Wir suchen nette Menschen und haben keine Scheu Leute abzulehnen. Damit und nicht durch Geld ist der Club allerdings als exklusiv zu bezeichnen.“

Liga der außergewöhnlichen Gentlemen

Aus dieser Haltung heraus ist auch die „Liga der außergewöhnlichen Gentlemen“ entstanden, ein Club im Club für Männer ab 45. Robert Fuhr: „Das Training ist hier angepasst an die Bedürfnisse des Mannes ab einem gewissen Alter. Männer in den besten Jahren, die Spaß haben wollen beim Training und beim Feiern und die sich und anderen nichts mehr beweisen müssen.“ Der Mönchengladbacher

lädt Interessenten zu einem Probetraining ein, derzeit noch in Rheydt, bald schon in Wegberg, und betont: „Wenn man viel Zeit hat kann man Kenpo machen, wenn man wenig Zeit hat sollte man Kenpo machen, wenn man keine Zeit hat, muss man Kenpo machen. In einer Trainingseinheit komprimiert sind Krafttraining, Cardio-Training, Koordinationstraining, praktische Philosophie, effektives Selbstschutztraining, Spaß und Treffen mit Freunden. Wer kann Zeit effektiver verwenden? Niemand!“ (ferdi)

Interessenten sollten einfach Kontakt mit Robert Fuhr aufnehmen: Telefon 02161/592845 oder 0173/5130686.

Ed Parker

Wegberg. Ed Parker gilt als Kampfsport-Legende. Der Begründer des „Kenpo“ unterrichtete unzählige Prominente. Darunter Filmgrößen wie Bruce Lee oder James Coburn. Auch Sänger Elvis Presley, Elke Sommer und Filmregisseur Blake Edwards („Der rosarote Panther“) trainierten bei ihm. Der US-amerikanische Kampfkünstler und Action-Schauspieler Chuck Norris, unter anderem als Filmgegner von Bruce Lee bekannt, heimste bereits in jungen Jahren bei großen Kampfsport-Turnieren von Ed Parker zahlreiche Preise ein. (ferdi)



Ein Teil der „Liga der außergewöhnlichen Gentlemen“.

Foto: Tacheles Werbeagentur MG

Jetzt laden und lesen!

Am Abend

DER TAG IN DER REGION AACHEN / DÜREN / HEINSBERG MITTWOCH, 17. SEPTEMBER 2014

Im U-Boot aus Düren die Tiefsee erkunden

Monatsabo schon ab

9,99€

AmAbend.com

Zeit für ein neues Format

Die digitale Abendzeitung fürs iPad mit den wichtigsten Themen der Region Aachen/Düren/Heinsberg. Aus den Redaktionen von **AZ** / **AN**

19:00

ac/dn/hs

kmpkt

mo-fr

