

Taiwan Do Akademie[©]

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Betriebliche Vorsorge: Tai-Chi mit dem Chef



Einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt das **Entspannungstraining** der Taiwan-Do-Akademie in Giesenkirchen. FOTO: SONJA SCHLEYPEN

VON SONJA SCHLEYPEN

„Der Chef hudelt“, scherzt Köchin Franziska Maderecker beim Tai Chi, und Küchenchef Peter Schmitt wirft ihr im Spaß einen bösen Blick zu: „Na warte!“ – der launige Ton unter den Kollegen des „Liedberger Landgasthauses“ ist gewollt und Teil eines gemeinsamen Sportkurses in der Taiwan-Do-Akademie. Die acht Männer und Frauen arbeiten nicht nur zusammen, sie möchten auch etwas für ihre Gesundheit tun sowie Krankheiten vorbeugen.

Dass so der stressige Berufsalltag sowie der soziale Umgang untereinander verbessert werden können, ist Konzept der Giesenkirchener Akademie. Der Kurs findet im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements statt und die Kosten können von der Krankenkasse übernommen werden.

Die Säulen des Taiwan-Do

Akademie-Inhaber Udo Hansel und Restaurantchef Schmitt kennen sich privat, und Schmitt griff Hansels Vorschlag nach dieser Art der betrieblichen Vorsorge sofort auf. Schmitt hat Kampfsport-Erfahrung, aber das ist keinesfalls Voraussetzung, um mitzumachen. Auch Untrainierte sind dabei, es kommt vielmehr auf die Taiwan-Do-Säulen an: richtige Atmung, Haltung, Konzentration, Bewegungslehre und Praktische Lebensphilosophie. Vor allem Letzteres ist angestrebt: „Wichtig ist, die Übun-

gen in den Alltag und ins Berufsleben zu übersetzen“, so Udo Hansel. „Es ist für Arbeitgeber heute dringender denn je, dass die Leute gesund bleiben.“ Schmitt ergänzt: „Die Disziplin im Kurs ist auch im Job wichtig.“

So trifft sich das Team regelmäßig einmal wöchentlich zur frühen Stunde. Unter dem Motto: „Guten Morgen mit Taiwan Do“ steht der ganzheitliche Gesundheitsansatz im Vordergrund. Sportfachlehrer Hansel: „Die Kollegen erleben sich in einer ganz anderen Umgebung, der Chef kann auch sportlich Vorbildfunktion übernehmen.“ Entspannungs-, Meditations- und Bewegungselemente sowie Atemtechniken sind ebenso Bestandteil wie erste Schritte zur Selbstverteidigung. Die Atmosphäre ist locker, die Teilnehmer sind dennoch höchst konzentriert, denn manche Übungen bauen aufeinander auf. Zum Abschluss des zehnteiligen Kurses haben sich die meisten vorgenommen, weiterhin Sport zu treiben. Für Köchin Maderecker hat sich mittlerweile bewährt, bei großer Hektik einmal bewusst tief durchzuatmen und sich am Herd kurz eine „Auszeit“ zu nehmen: „Anschließend läuft es leichter!“

Kontakt Interessierte Gruppen oder Firmen können sich an die Taiwan Do Akademie wenden, bis zu 14 Personen finden Platz; ☎ 02166 677585, Schelsenweg 26 a (Giesenkirchen); Internet: www.taiwando-moenchengladbach.de