

## **Aikido**

Ich versuche mich mal an meinem ersten Bericht für die Aikido-Sparte:

Das Jahr 2016 war eher ereignislos. Das ist viel besser als erwartet, denn ehrlich gesagt sind Überraschungen meistens eher unangenehmer Natur.

Die Gruppenstärke ist stabil, jedoch würde ich mir mehr aktive Sportler wünschen. In der Kindergruppe sind die Mitgliederzahlen leicht rückläufig. Das ist dem Umstand geschuldet, dass immer mehr Kinder die Ganztageschule besuchen und dann nachmittags einfach froh sind, wenn sie zuhause sind.

Die verbleibenden Kinder genießen dadurch allerdings ein hochwertigeres Kindertraining, da unsere Kindertrainer Erik Bauerkemper und Jan Stäcker sie individueller fördern können. Ab einem gewissen Alter / einer gewissen Reife nehmen wir die Jugendlichen in die Erwachsenengruppe auf, wo sie dann richtig durchstarten können.

Wir haben im Jahr 2016 wieder drei hochrangige Lehrer der 3A Deutschland ([www.3a.org](http://www.3a.org)) für uns gewinnen können, um bei uns Lehrgänge zu geben. Es war einfach klasse und wird im Jahr 2017 genauso schön weitergehen.

Im Frühsommer 2016 gab es einen Kinderlehrgang in Nieheim. Jan Stäcker ist mit einigen Kindern hingefahren und die Ausrichterin war begeistert von der Disziplin unserer Kinder und deren Begeisterung. Und ich denke, unseren Kindern hat es wirklich Spaß gemacht und sie auch weitergebracht.

Das Reisen und das Fortbilden ist in unserer Stilrichtung essentiell. Wer lernen will, muss reisen. Es werden viele attraktive Lehrgänge im In- und auch im Ausland angeboten, von denen Erik Bauerkemper und ich bestimmt Einige besuchen werden. Frankreich steht schon fest in meinem Terminplan.

Probetrainings für Kinder ab ca. sieben Jahren sind jederzeit mittwochs ab 17.00 Uhr in der Turnhalle in Schönberg möglich, nur nicht in den Ferienzeiten. Die Erwachsenen trainieren mittwochs entweder ab 18.30 Uhr in Schönberg oder ab 19.30 in Wentorf. Wir trainieren auch oftmals sonntags in der Turnhalle in Schönberg. Interessierte können den Trainingsplan jederzeit bei mir anfordern oder bei Facebook einsehen. Der Name der Facebook-Gruppe lautet „Aikido-Gruppe Schönberg“. Meine E-Mail-Adresse lautet [vflbetty1@gmail.com](mailto:vflbetty1@gmail.com). Auf Wunsch stelle ich auch gerne den Kontakt zu den Kindertrainern her.

Bedanken möchte ich mich natürlich bei unseren Kindertrainern Erik Bauerkemper und Jan Stäcker und den fleißigen Helfern, ohne die die Organisation und das Training nicht annähernd so reibungslos ablaufen würden und natürlich bei Burkhard Alwast, unserem Spartenleiter, der leider immer unermüdlich am Arbeiten ist, weshalb ich diesen Bericht verfasst habe.

Bettina Peter  
-Dojoleiter-

## **Qi Gong**

Das Praktizieren von Qi Gong beinhaltet langsam ausgeführte Übungen, bei denen sehr auf eine gesunde Körperhaltung sowie den Atem geachtet wird. Durch fließende Bewegungen werden die Lebensenergien gestärkt, so dass Blockaden gelöst und Heilungsprozesse unterstützt werden können. Gleichzeitig kommen Geist und Körper zur Ruhe. Immer wieder erzählen mir Teilnehmer, wie gut sie in der Nacht nach dem Qi Gong schlafen können.

Qi Gong im VfL Schönberg findet jeden Montag (außer in den Ferien) um 19.15 bis 20.30 Uhr im Gemeinderaum, Dorfstr. 24, statt. Wir beginnen mit einigen Lockerungsübungen für die Großgelenke und enden mit einer meditativen Übung aus dem Stillen Qi Gong. Es gibt auch die Möglichkeit, einige Übungen im Sitzen zu absolvieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und es gibt auch keine Altersbegrenzung, denn Qi Gong kann noch jenseits der Achtzig praktiziert werden. Lediglich bequeme Kleidung und warme Socken sind mitzubringen. Weitere Infos unter Tel. 04534-8942

Ulrike Schmidt