WK-Stadtteil-Kurier
27.08.2015

Ruth Arens im Kreis der Meister

Freude im Shinson Hapkido-Dojang

Walle (wk). Der Shinson Hapkido-Dojang in Walle, Bonjil, hat allen Grund zum Feiern, denn drei Mitglieder haben ihre Prüfungen zum ersten, zweiten und vierten Dan bestanden. Mit dem Bestehen der Prüfung zum vierten Dan hat die langjährige Dojang-Leiterin Ruth Arens auch ihre Meisterprüfung abgelegt und ist damit nun die vierte Frau im Kreise der Meister des Shinson Hapkido in Europa.

Ruth Arens ist ausgebildete Sportwissenschaftlerin und unterrichtet neben Shinson Hapkido auch Qigong. Zusammen mit den Trainerinnen Cordula Caspary und Greta Bernau wurde sie in Theorie und Praxis geprüft. Insgesamt 36 Stunden haben die drei Frauen ohne nennenswerte Pausen auf der Matte gestanden, haben Praktiken zur Selbstverteidigung, Würfe und Formläufe gezeigt sowie Fragen zur körperlichen und geistigen Gesundheitsförderung durch Shinson Hapkido beantwortet.

Die aus den traditionellen Selbstverteidigungs- und Heilkünsten Koreas entwickelte Bewegungskunst beinhaltet neben Selbstverteidigungstechniken auch Energie- und Atemübungen, Konditionstraining, Fallschule, Gymnastik sowie Entspannung und Meditation. Die Betonung liegt darauf, dass der Mensch sowohl seinen Körper als auch seinen Geist trainiert. Ein Ziel, das von vielen asiatischen Kampfkünsten verfolgt wird: Im Shinson Hapkido steht jedoch nicht die sportliche Leistung im Vordergrund, sondern die Gesundheit und der Mensch und sein Bemühen um inneres Wachstum. Bei allem kommt der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz: „Pung Yu Do – das Leben fühlen und genießen" lautet ein Motto im Shinson Hapkido.

Der Dojang in Bremen bietet ein vielfältiges Trainingsangebot für alle Altersgruppen und Gurtstufen an. Neben den Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gibt es auch die Möglichkeit, an der Gesundheitsgymnastik Ki-Do-In-Bop teilzunehmen oder sich einmal monatlich zum gemeinsamen Meditieren in den Räumen in der Waller Heerstraße zusammen zu finden. Kontakt: Shinson Hapkido Dojang Bremen Bonjil, Waller Heerstraße 110, 28219 Bremen, http://www.shinson-hapkido-bremen.de. Oder bei Ruth.Arens@shinsonhapkido.org (Telefon: 040/43274311.

Prüfunge bestanden: Cordula Caspary, Ruth Arens und Greta Bernau (von links). FOTO: FR