

## Wing Tsun im Alter

Ist Wing Tsun bis ins hohe Alter und trotz Erkrankungen möglich?  
Ich sage eindeutig ja!

Der demographische Wandel beschreibt uns, dass die Menschen immer älter werden. Dadurch steigt natürlich auch das Risiko an z. B. orthopädischen oder kardiologischen Beschwerden zu erkranken.

Deshalb ist es wichtig, die motorischen Grundfähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Auch das mentale Training darf nicht zu kurz kommen, denn es erfüllt den Zweck, die psychischen und physischen Kräfte auf den Punkt genau abrufen zu können. Von der mentalen Stärke profitieren nicht nur Sportler, sondern alle Menschen und besonders ältere. Wenn alltägliche Ereignisse wie Einkaufen oder Spaziergehen durch Angst vor Stürzen, Belästigungen und Überforderung begleitet werden, kann das normale Leben schnell zur Extremsituation werden. Jetzt denkt ihr, ich schreibe über Rehasport, nein ich möchte euch zwei Wing Tsun Schüler vorstellen, die die 60 Jahre überschritten haben und an einigen Erkrankungen leiden.



Reinhard Wegmann (l) 65 Jahre 8. SG  
Koronarinfarkt, 2 Stens , OP nach  
Bandscheibenvorfall, verschiedene  
Medikamente

Jörg Bloomberg (r) 61 Jahre  
9. SG  
Herzinfarkt, Bypass, Hirnblutung,  
verschiedene Medikamente

Ich könnte euch jetzt sportwissenschaftlich erklären wie die Inhalte des Wing Tsun - Trainings die genannten Fähigkeiten trainieren und verbessern, habe mich aber dazu entschlossen, die „neue“ Generation selber sprechen zu lassen. Eins können wir jetzt schon von Ihnen lernen: Es ist nie zu spät, neue Wege zu gehen und neue Herausforderungen zu suchen. Lest selber, wie Wing Tsun diese beiden beflügelt hat und ihnen neue Lebensqualität gibt.

## **Interview mit Reinhard und Jörg**

### **Wie seit ihr eigentlich zum Wing Tsun gekommen und seit wann seit ihr dabei?**

*Reinhard:* Vor 3 Jahren habe ich mit dem Wing Tsun Training angefangen. Kampfsport hat mir schon immer zugesagt. Doch habe ich erst heute das Geld UND die Zeit dafür. Wing Tsun sah ich bei einer Vorführung in den City-Arkaden. Mich fasziniert, dass man sowohl mit dem Kopf, als auch mit dem Körper kämpfte.

*Jörg:* Ich begann 2003 mit dem Kampfsport. Von 2006 bis 2013 pausierte ich und bin seit dem ununterbrochen dabei. Mich machte damals mein Sohn auf Wing Tsun aufmerksam.

### **Was begeistert euch beide am Wing Tsun Training?**

*Jörg:* Mich faszinieren die Gleichgewichtsübungen und was man alles mit den Händen machen kann.

*Reinhard:* Das sich sowohl meine Koordination, als auch meine Konzentration, mein Gleichgewichtssinn und meine Schnelligkeit verbessert haben.

### **Wie hoch schätzt ihr den gesundheitlichen Aspekt im Wing Tsun ein?**

*Jörg:* Meine Rückenprobleme sind weniger geworden und meine Haltung hat sich verbessert.

*Reinhard:* Früher hielt ich meinen Kopf immer unten. Selbst meine Frau hat mich ermahnt, mich aufzurichten. Jetzt ist der Kopf oben und ich fühle mich viel besser.

### **Hat sich das Wing Tsun Training auch auf eure Psyche ausgewirkt?**

*Jörg:* Ich bin selbstbewusster und gelassener gegenüber Aggressionen.

*Reinhard:* Ich gucke Leuten in die Augen. Ich bin selbstbewusster und nicht mehr ganz so ängstlich und angespannt.

### **Welchen Nutzen zieht ihr aus dem Wing Tsun Training?**

*Jörg:* Es macht Spaß und man lernt zusammen mit anderen Leuten.

*Reinhard:* Man lernt immer wieder etwas dazu.

### **Was würdet ihr auf die Frage antworten: „Warum ausgerechnet Wing Tsun?“**

*Jörg:* Wing Tsun ist reine Selbstverteidigung. Wenn man älter wird, sieht man Kampfsport anders. Man würde mit den Ausführungen anderer Kampfsportarten nicht mehr zurechtkommen und lernt die Effektivität des Wing Tsun zu schätzen.

*Reinhard:* Ich kann mein Bein nicht mehr so hoch strecken. Die anderen Sportarten sehen richtig gut aus, doch für mich zählt die Effektivität.

### **Was haltet ihr in einer Wing Tsun Gruppe für wichtig?**

*Jörg:* Das Alt und Jung zusammen trainieren, alle gleichgestellt sind und sich gegenseitig unterstützen.

*Reinhard:* Da es im Leben eher die jungen Leute sind, mit denen man Streit bekommen könnte ist eine Gruppe mit jungen Leute hilfreich. Zudem werden die eigenen Reflexe schneller.

### **Rückblickend: Steht das Kämpfen für euch noch im Vordergrund?**

*Reinhard:* Ja. Und gleichzeitig die Verbesserung der Koordination und das Gedächtnistraining, das durch die wiederholte Visualisierung der Übungen erfolgt.

*Jörg:* Nein, das Wohlfühl und die Entspannung nach dem Training stehen bei mir im Vordergrund.



### **Hat sich durch das Wing Tsun Training eure Umweltwahrnehmung verändert?**

*Jörg:* Ich erkenne, wie hektisch und aggressiv die Menschen sind.

*Reinhard:* Ich bin auf jeden Fall aufmerksamer. Ich achte auf Menschenmengen, die ich umgehe und verhalte mich zum Beispiel in der Tiefgarage so, wie ich es bei dir gelernt habe.

### **Euer Fazit?**

*Reinhard:* Ich empfehle Wing Tsun auf jeden Fall weiter. Ich werde auch meine Enkel zum Wing Tsun bringen. Natürlich zu dir, Tobias. Denn du kannst super erklären, ohne den Fokus auf´s Hauen und Stechen zu legen. Man lernt, die Bewegungen sauber auszuführen.

*Jörg:* Tobias ist super. Hier kann man ohne Stress weiterkommen.

Mir war es wichtig, durch dieses Interview die Sicht der Teilnehmer aufzuzeigen und bedanke mich bei Reinhard und Jörg für ihre Bereitschaft, meine Fragen zu beantworten.