

Meditatives Qigong vor dem Schloss

Auftakt zum Frühsportangebot bei bestem Wetter wird gut angenommen

Von unserer Mitarbeiterin
Nina Setzler

Früh um sieben sind schon mehr als 50 Menschen beim Auftakt des Frühsportangebots „Fit in den Tag“ auf dem Schlossvorplatz aktiv. In langsamen, fließenden Bewegungen strecken sie ihre Arme in die Höhe und lassen sie wieder nach unten sinken, während sie gleichzeitig die Knie leicht beugen. Qigong ist die traditionelle chinesische Atem- und Bewegungsmeditation, die Körper und Geist in Einklang bringen möchte. Ziel dabei ist es, das Qi, also die Energie des Körpers, zu harmonisieren. Die Altersspanne der eifrigen Teilnehmer bildet von junger Frau bis älterer Mann einen breiten Querschnitt der Stadtbevölkerung ab, sogar eine Dame mit Rollator macht mit.

Qigong findet im Stehen statt und zeigt sanfte, halbkreisförmige Bewegungen: Die linke Hand ist an der linken Niere, die rechte Hand streckt sich zur anderen Seite weg und beschreibt einen Bogen nach oben, dann das Gleiche auf der anderen Seite. Immer wieder radeln Menschen am Schloss vorbei, ein Hund rennt über den Kiesweg und legt neben der Wiese mit den Frühsportlern eine Vollbremsung hin, als er von seinem Herrchen zurückgepfiffen wird. Die Übenden lassen sich aber weder davon,



ALLES IM FLUSS: Für mehr als 50 Karlsruher begann der Montagmorgen mit Qigong vor dem Schloss. Neben der chinesischen Atem- und Bewegungsmeditation stehen beim Frühsport-Angebot „Fit in den Tag“ auch Zumba, Pilates oder Wirbelsäulengymnastik auf dem Programm.

Foto: jodo

noch vom beginnenden Abbau der Zelte der Deutsch-Türkischen Kulturtag stören. Selbst der Mann mit dem Laubläser kann die Konzentration im Fluss von Übungen wie „den Kahn schieben“, „die

Flügel öffnen“, „Wasser schöpfen“ oder „Wolken teilen“ nicht stören. Die Füße der Park-Sportler sind dabei immer „fest im Boden verwurzelt“, wie die Übungsleiterin anweist. Sie hat eine

Sound-Unterlegung mit beruhigenden asiatischen Flötenklängen dabei, von der man schon beim bloßen Zuhören ganz entspannt wird. Auch die Frauen und Männer der Qigong-Stunde wirken zufrieden, sie stehen im leichten Wind, der Wiesenklees um ihre Füße wackelt leicht, während sich die Sonne immer weiter hinter den Bäumen des Schlossparks hinauf schiebt.

Die Karlsruher können beim kostenlosen Frühsport-Angebot der Stadt auf dem Schlossvorplatz aus diesem Programm wählen: Montags gibt es um 7 Uhr Qigong und um 8 Uhr Wirbelsäulengymnastik, mittwochs stehen um 7 Uhr Pilates und um 8 Uhr Zumba/LA Gym auf dem Programm, und freitags werden um 7 Uhr Yoga und um 8 Uhr Funktionsgymnastik angeboten. In der Zeit vom 5. Juli bis 30. August bietet zusätzlich auch die Turnerschaft Mühlburg angeleitete Übungen für einen gesunden Start in den Tag an. Jeweils donnerstags von 7 bis 8 Uhr findet auf dem Sportgelände am Mühlburger Bahnhof ein allgemeines Frühsportprogramm statt, allerdings – genau wie vor dem Schloss – nicht bei Regen.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, die Teilnehmer sollten Sportmatten mitbringen.