



Enver Duman und seine Frau sind beide Trainer in der Sportschule. Katharina Duman gibt Kurse für Kinder. Die Tochter trainiert schon fleißig mit. Fotos: Duman

Fit durch Denken und Bewegung

Athletisch, dynamisch und schnell: Die Besonderheit des Enver Duman Taekwondo-Systems liegt aber in der geistigen Haltung der Sportler. Ziel ist die Balance zwischen Körper und Seele.

Wer die Räume der Sportschule Enver Dumann betritt und das Klischee asiatischer Kampfsportarten erwartet, der ist dort fehl am Platz. Er spürt eher die Herzlichkeit und Verbundenheit zwischen Trainer und Schülern.

„Bei mir steht nicht der Kampfsport im Vordergrund. Ich möchte meine Schüler auf dem Weg der Veränderung begleiten, ganz individuell und das nicht nur während des Trainings. Mein Taekwondo-Zentrum ist auch ein Ort der Begegnung“, sagt Enver Duman, Träger des 5. Dan. Seit 1984 lebt er das von ihm entwickelte System, seine Philosophie und seinen Sport vor.

Sein Gesundheits-System vermittelt Begegnungen von Körper und Geist, Denken und Bewegen und die Begegnung mit sich selbst. Dabei ist zunächst wichtig, bei sich selbst anzufangen, um die Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu halten.

Auch seine Schüler sind von dem Enver Duman Gesundheits-System begeistert:

„Im Leben trifft man auf viele Menschen. Viele vergisst man, manche kennt man, aber wenige verändern einen. Enver ist so ein Mensch, der einen verändern kann und dich und deinen Körper an seine Grenzen aufbauend heranzuführt“, sagt der Medizinstudent Yoram Materlik.

Wer bei Enver Duman trainiert, den erwartet eine Mischung aus Humor, Spaß an der Bewegung, aber auch Disziplin. Das Training des 51-Jährigen besteht aus mehreren Stufen. Zunächst wird die Beweglichkeit und Dehnbarkeit des Körpers trainiert. Wenn so eine Basis geschaffen ist, wird die Koordination verbessert. Im dritten Schritt werden Schnelligkeit, Genauigkeit und Dynamik in den Bewegungsabläufen trainiert.

„Viele Menschen haben eine schlechte Haltung und leiden an Rückenschmerzen“, sagt Duman. Dagegen hilft regelmäßiges Training. „Wer etwas verändern will, muss selbst aktiv sein.“ Das Alter spiele dabei keine Rolle. „Meine älteste Schülerin ist 77 Jah-

re alt“, sagt Duman. Erst seit sechs Monaten trainiere die Rentnerin. Doch in seiner Sportschule trainieren junge und alte Menschen gemeinsam und lernen sich gegenseitig zu respektieren.

Der Medizinstudent Materlik hat das Enver-Duman-System verinnerlicht. „Schlechte Ernährung, Stress am Arbeitsplatz, Geldsorgen oder Lernstress sind alltägliche, negative Einflüsse auf uns. Da muss man gegensteuern“, sagt er.

Doch es geht ihm nicht nur um äußere Aspekte. „Jeder muss lernen, sich selbst zu mögen und auf die Signale seines Körpers zu hören.“ Gesellschaftliche Zwänge, Forderungen und Bedürfnisse sind in der modernen Welt ständig vorhanden. Ein gutes Training hilft, jede Situation zu meistern – durch selbstbewusstes Auftreten oder eine starke geistige Haltung. *bju*

**Enver Duman
Taekwondo Zentrum**
Waldsaum 2, 23566 Lübeck
Tel.: 0451 / 6 13 08 53
www.enver-taekwondo.de



Weit mehr als nur eine Kampftechnik: Taekwondo fördert die körperliche Fitness und Beweglichkeit.