



Taekwondo

was ist das eigentlich?

Enver Duman motiviert seine Schüler zum Bewegen und Denken

Diese Frage stellte ich (männlich, 29 Jahre) mir vor zwei Jahren. Bis zu diesem Zeitpunkt verknüpfte ich diese Sportart mit Kampfsport und Gewalt. Zugegeben, ich hatte mich auch nie zuvor intensiver mit asiatischen Kampfsporttechniken auseinandergesetzt. Das Wort „Kampf“ hatte mich stets abgeschreckt. Heute, zwei Jahre später, trainiere ich jede Woche zwei- bis dreimal mit großer Begeisterung und spüre viele positive Veränderungen an meinem Körper. Wie kam es nun zu diesem Sinneswandel? Jahrelange Rückenprobleme, etliche Arztbesuche und erfolglose Therapien lagen bereits hinter mir. Auch in meinem Freundeskreis waren diese Beschwerden bekannt. So schlugen mir einige Freunde, die schon längere Zeit regelmäßig im Taekwondo-Zentrum bei Enver Duman trainierten, eines Tages vor, an einem Training teilzunehmen. Da ich nichts unversucht lassen wollte, um meine Rückenbeschwerden zu lindern, sagte ich zu. Damals sicherlich auch aus Mangel an Alternativen. Vorab wurde mir berichtet, dass der Trainer Enver Duman keine Kämpfer ausbildet, sondern Personen zum Bewegen und Denken motivieren will und versucht, die Gesundheit seiner Schüler zu fördern. Mit ge-

mischten Gefühlen machte ich mich auf den Weg zu meinem ersten Training. Dort angekommen, waren meine anfänglichen Zweifel schnell beseitigt, denn das Training und das angenehme Umfeld sagten mir sofort zu. Durch viel Einsatz, Kreativität und individuelle Übungen geht Enver Duman auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen ein. Dank seiner motivierenden und humorvollen Art versteht er es, seine Liebe zum Taekwondo auf seine Schüler zu übertragen. Nach jeder Trainingseinheit bin ich ausgeglichen, zufrieden und entspannt. Zudem reduzierten sich meine Rückenschmerzen deutlich. Was verbinde ich heute mit dem Begriff Taekwondo?

Entgegen meiner ursprünglichen Vorstellung bringe ich diese Sportart nicht mehr mit Kampf und Gewalt in Verbindung, sondern mit vielfältigen Bewegungen, die das Wohlbefinden aller fördern können. Die Kombination aus Kraft- und Konditionsaufbau sowie Dehn- und Koordinationsübungen erfordern viel Konzentration und wirken sich positiv auf die Gesundheit und das Allgemeinbefinden aus. Wer Spaß an Bewegung hat und seinem Körper etwas Gutes tun will, hätte viel Freude am Taekwondo-Training bei Enver Duman.