

Anregungen um körperlich und mental fit zu bleiben in dieser merkwürdigen Zeit.

Lasst euch die Stimmung vom Virus nicht vermiesen. Geht an die frische Luft. Ich gehe 2 x pro Woche mindestens 30 Minuten Joggen, im Anschluß laufe ich alle uns bekannten Wushu Handformen und xingyi. Alternativ und auch zwischendurch mache ich Gymnastik auf der Matte, Übungen, die wir auch im 4. Viertel des Wushutrainings machen, also quasi Bauch, Beine, Po, auch Übungen für den Rücken. Für Taiji läßt sich gut die 10er Form drinnen laufen oder auch Übungen wie die Harmonie und die 18 Bewegungen. Zum Üben aller Schwert- und Handformen treffe ich mich 1 x pro Woche mit Denise im Freien, für ca. 1 ½ Stunden. Auf diese Weise vergesse ich nicht das Gelernte. Bewegung ist nicht nur gut fürs Gehirn und die Knochen, sondern auch gut für die Psyche gerade in dieser Zeit mit den sozialen Einschränkungen.

Petra K.