

«BOXSACKTRAINING HILFT AUCH BEIM STRESSABBAU»

Waldemar Lening aus Forch bietet Boxsacktrainings in den Turnhallen Looren und Aesch an. Neu startet er mit einem Kurs für Kinder.

Waldemar Lening, was muss man sich unter einem Boxsacktraining vorstellen?

Im Training arbeiten wir am und mit dem Boxsack. Dabei kommt der ganze Körper zum Einsatz, nicht nur die Arme. Auch die Beine, der Rückenbereich oder der Po werden dabei trainiert.

Kann man auch am Training teilnehmen, wenn man noch nie beziehungsweise lange keinen Sport betrieben hat?
Selbstverständlich. Das Training ist so aufgebaut, dass jeder Teilnehmer im Rahmen seiner persönlichen Leistungsfähigkeit mitmachen und diese nach und nach steigern kann. Der Kurs ist übrigens nicht nur für Männer gedacht, ich habe auch Frauen im Kurs, die mit Begeisterung dabei sind.

Schmerzt das Schlagen in den Boxsack mit der Zeit nicht an den Händen?
Nein, überhaupt nicht. Als Anfänger muss man auch nicht stark in den Boxsack schlagen. Das ist gar nicht nötig und kann je nach Kondition und Kraft individuell dosiert werden. Ich achte zudem auf das Vermitteln der korrekten Technik und dass die Hände korrekt bandagiert werden.

Gibt es noch andere Kurselemente?
Ich lehre auch Atemtechnik. Wer gestresst ist, hat häufig auch Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Dies führt häufig unbewusst zu einer oberflächlichen Atmung. Daraus resultieren Müdigkeit oder Kopfweg. Hier kann eine bewusste Atmung Abhilfe schaffen. Ausserdem werden in jeder Trainingseinheit auch Selbstverteidigungselemente geübt. So lernen sich die

ZUR PERSON

Waldemar Lening wohnt mit seiner Familie in Forch. Der 47-Jährige arbeitet im Pflegebereich in der psychiatrischen Klinik Hohenegg in Meilen. In seiner Freizeit boxt er nicht nur gern, sondern er greift auch zum Pinsel, um Bilder zu malen.



Bietet in Maur Boxsacktraining für Erwachsene und Kinder an: Waldemar Lening. Bild: Christian Merz

Kursteilnehmenden zu wehren und gewinnen an Selbstsicherheit.

Sie bezeichnen ihre Art Training auch als therapeutisches Boxtraining. Was heisst das?

Ich habe in meiner Jugend aktiv geboxt. Dieses Hobby habe ich in meinen Beruf im Pflegebereich der Psychiatrie «wiederentdeckt». Bei uns sind viele Patienten, die depressiv sind oder ein Burn-out haben. Mit ihnen habe ich angefangen, am Boxsack zu trainieren. Die körperliche Aktivität hilft auch, psychische Probleme besser bewältigen zu können.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, die Kurse auch in Ihrer Freizeit durchzuführen?

Ich wollte das Training auch für Gesunde anbieten. Quasi als präventive Massnahme, um Körper und Geist fit zu halten. Boxsacktraining hilft auch, Stress abzubauen.

Sie bieten neu auch einen Kurs für Kinder an. Wie kam es dazu?

Ich wurde von Eltern angefragt, ob ich auch etwas für Kinder anbieten

könne. Auch bei Kindern ist leider das Thema Stressabbau bereits aktuell. Daher habe ich neu einen Kurs für Mädchen und Knaben im Alter von 9 bis 12 Jahren im Programm. Auch dieser beinhaltet neben dem Training am Boxsack verschiedene Selbstverteidigungselemente.

Unterscheiden sich die Kinder- von den Erwachsenenkursen?

Ja, das Training ist spielerischer aufgebaut und soll auch viel Spass machen.

Was braucht man fürs Training?

Eigentlich nicht viel. Hallenturnschuhe, Trainingskleider, ein Handtuch und vielleicht eine Trinkflasche. Zudem braucht es Boxbandagen, die schonen die Handgelenke, sowie Boxhandschuhe. Für ein Probetraining stelle ich diese zur Verfügung.

Für ein kostenloses Probetraining ist eine Anmeldung unter 078 949 92 23 erforderlich. Mehr Informationen zu den Erwachsenen- und Kinderkursen sowie den Preisen findet man auf der Webseite.

WWW.LENING.CH

MÄNNERCHOR SINGT IN DER KIRCHE

MAUR Der Männerchor am Greifensee tritt unter der Leitung von Dario Viri am Sonntag, 22. Januar, in der reformierten Kirche Maur auf. Die Chorgemeinschaft besteht aus den Männerchören Fällanden, Maur, Mönchaltorf und Niederuster. Der Männerchor am Greifensee wird von Alex Stukalenko am Klavier und an der Orgel begleitet. Markus Sahli spielt Alphorn. Das Konzert beginnt um 17 Uhr. Der Eintritt ist frei, es gibt eine Kollekte.

NEUE MITGLIEDER GESUCHT

Die veranstaltenden Vereine suchen neue Aktivmitglieder. Ein unverbindlicher Probenbesuch, jeweils am Mittwoch, ist jederzeit möglich. Auskünfte erteilt Godi Bärtschi vom Männerchor Maur unter Telefon 044 980 14 58. **REG**

SCHWIMMENDES CHALET AUF DEM GREIFENSEE

MAUR Die Schifffahrts-Genossenschaft Greifensee lanciert eine «schwimmende Fondustube». Am Freitag, 2. Februar, und Samstag, 3. Februar, sticht das schwimmende Chalet in den See.

Das «MS Stadt Uster» wird rotweiss dekoriert und mit Kuh- und Schafsfellen ausgestattet. Warme Decken, romantisches Kerzenlicht und passende Dekoration auf den Fensterbänken versprechen Hüttenromantik. Ein aromatisches Käsefondue ist ein Garant für Geselligkeit und Behaglichkeit. Der Käse wird direkt am Tisch geschmolzen und die gemütliche Abendrundfahrt sorgt für Fröhlichkeit, Genuss und Entspannung.

FONDUE À DISCRETION

Auf dem «MS Stadt Uster» wird von 19.30 bis 21.30 Uhr Käsefondue à discrétion serviert. Im Preis von 64 Franken für Erwachsene beziehungsweise 44 Franken für Kinder bis 14 Jahre sind ein gemischter Salat, das Fondue und ein Fruchtsalat inbegriffen.

Einsteigen kann man in Maur ab 19 Uhr für den Apéro, Aussteigen bis 22 Uhr. Auf Wunsch mit Ein- und Ausstieg in Niederuster.

Ab November 2017 finden alle Käsefondue-, Raclette- und Chinoise-Fahrten auf dem schwimmenden Chalet statt. Reservationen nimmt die SGG unter www.sgg-greifensee.ch oder unter 044 980 01 69 entgegen. Die Platzzahl ist beschränkt. **REG**