

## **Weiterbildung**

Ende Oktober hat der Kantonalverband Aargau einen Weiterbildungskurs für:

- **Qigong**
- **Spiele**
- **Zumba**  
und
- **Choreographien**

angeboten, und da Oberrohrdorf nicht gerade am Ende der Welt liegt, haben sich Ruth und ich entschlossen, diesen Kurs zu besuchen.

Wie uns die Verantwortliche, Franca Pomilia, dann mitteilte, würden nur die beiden Kurse **Qigong** und **Zumba** durchgeführt. Wir waren zuerst etwas enttäuscht, hätten wir doch bei **Choreographien** gerne etwas für die nächste ABU mitgenommen. Ruth meinte zudem, dass sie es mit den "Chinesen" nicht so könne. Das war aber wirklich nur ein Vorurteil und ist längst überholt.

Etwas über 20 Turnerinnen wurden von Franca herzlich begrüsst und willkommen geheissen. Sie erklärte uns den Tagesablauf und übergab dann Maria Hochstrasser, der Qigong-Instruktorin das Wort.

Zuerst wurde uns das Wort "Qigong" erklärt (Sammelbegriff für eine Vielzahl von chinesischen Gesundheitsübungen), was ungefähr heisst: "Lass es fliessen". Hier ist die Engergie gemeint, die mit langsamen Bewegungen im Stehen, mit Dehnungen, Klopfen und Reiben aber auch mit der Vorstellungskraft aktiviert werden kann, was zu einem allgemeinen Wohlbefinden führt, zu einem geschmeidigen, gesunden Körper, einem klaren, beweglichen Geist

und einer ausgeglichenen, zufriedenen Seele. Zur Info: das habe ich vom Kursprogramm abgeschrieben.

Maria meinte, dass wir nun ca. 1 ½ Stunden ein Programm mit verschiedenen Uebungen absolvieren werden, dann eine kurze Pause und nochmals einige Uebungen. Aber man glaubt es kaum, wir haben gut zwei Stunden bei besinnlicher Musik die wohlklingenden Uebungen, wie:

- Qi wecken
- Regenbogen bewegen
- Wolken auseinanderschieben
- fliegen wie ein Adler etc.

absolviert und wurden nicht müde, uns dieser Musik hinzugeben und die Uebungen zu geniessen. Wir liessen die Energie fliessen.

Nach einer kurzen Pause turnten (ist wohl nicht der richtige Ausdruck) wir das ganze Programm nochmals durch und gingen fast schwebend in die Mittagspause.

Mit einem quirligen Wirbelwind, namens Jeannette, folgte dann am Nachmittag die Lektion: **ZUMBA**. Hier fehlt nur noch das “träterä, träterä”. Zumba ist fun, eine Kombination aus Aerobic und heissen Rhythmen. Pure Lust an der Bewegung und Tanz, verbunden mit rassisger Musik. Schwitzen war angesagt und wir liessen uns von Jeannette, der Musik und den Tanzschritten mitreissen. Einige Turnerinnen waren den verschiedenen Tanzabläufen schon kundig, wir hatten dafür etwas mehr Volumen (Hüftspeck) zum Schwingen. Diese Lektionen, ein toller Ausgleich zum erholsamen Morgenprogramm.

So durften wir in Oberrohrdorf einen interessanten, lehrreichen, aber auch lustigen Tag verbringen und – man glaubt es kaum – Ruth hat ins Turnprogramm vom Donnerstag bereits einige Qigong-Uebungen aufgenommen und die Frauen waren begeistert (Buschtelefon),

Christa