

Die Kraft des Morgens



Derzeit können die Radolfzeller Bürgerinnen und Bürger unter der fachkundigen Anleitung von Hanno Kilian und Norbert Godart Frühspor am See treiben. Die beiden leiten die Interessierten in das Qigong ein. Die traditionellen chinesischen Bewegungsübungen werden zwischen 6.30 und 7 Uhr am Konzertsegel vorgenommen. Dreißig bis sechzig Personen kommen zurzeit am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag dorthin, um „die Kraft des Morgens mit in den Tag zu nehmen“, wie Hanno Kilian sagt. Sogar aus Singen kommen Interessierte am frühen Morgen nach Radolfzell, um die Übungen mitzumachen. Die beiden Übungsleiter wollen das Angebot bis mindestens Ende Juli fortführen.

Foto: Gerald Jarausch

SÜDKURIER NR. 137 / R **19**

QI GONG AM SEE

Kraft sammeln für den Alltag

Qi-Gong am Morgen

Zu einem ästhetischen Vergnügen wird das morgendliche Qi-Gong, das nun schon seit zwölf Wochen beim Konzertsegel in Radolfzell stattfindet.

DRITTE SEITE

Radolfzell – Seit einem Jahr gibt es das Qi Gong-Angebot um 6.30 Uhr am Konzertsegel und es geht weiter (Dienstag, Mittwoch und Donnerstag). In der Anfangsphase waren 30-60 Teilnehmer. Über den Winter kam der harte Kern von 5 bis 10 Teilnehmer, die die Leitung der Gruppe übernehmen können, wenn der Trainer mal nicht anwesend ist. So haben an die 2000 Menschen den Weg zum Konzertsegel gefunden. Neben den Radolfzellern, die vor der Arbeit kommen, sind auch Teilnehmer von Singen, Überlingen am Ried, Böhringen, Moos, Iznang, Bankholzen, auch eine Gruppe von Schienen und Eigeltingen sind dabei. Nun bietet auch die Touristinformation bei dem Pauschal Qi Gong Reiseangebot die freie morgendliche Aktion mit an. Die Teilnehmer sind bunt gemischt, alle Altersschichten sind vertreten. Die Morgenstimmung über das Jahr mitzuerleben, in Stille und lange anhaltender geschmeidiger Bewegung Kraftsammeln für den Alltag, haben Teilnehmer in ihr Leben integriert.