

WÜRZBURG

LGS intern: Sport für Körper und Seele



| Einatmen und zum Himmel öffnen: Yogalehrerin Susanne Gattenlöhner genießt die Stimmung auf dem vhs-Gelände. Foto: Johannes Kiefer



Von Katja Glatzer

09.07.2018 | aktualisiert: 03.12.2019 10:36 Uhr

"Mein Leben ist Tai Chi", sagt Christian Heptner und beginnt fließende Bewegungen mit seinen Armen zu praktizieren. Um die zehn Schüler haben sich an diesem Mittwoch im Alten Park nahe des Eingangs Rottendorfer Tor auf dem Landesgartenschau-Gelände (LGS) zum [vhs](#)-Kurs versammelt, um sich nach den Lockerungsübungen des Meister Huang zu bewegen, zu entspannen und sich inspirieren zu lassen. "Tai Chi kann unser Leben harmonisieren, unserem Alltag mehr Bewusstheit vermitteln, mehr Achtsamkeit im Moment schaffen", sagt Heptner, der sich seit fast zwei Jahrzehnten der chinesischen Kampfkunst verschrieben hat.



| Fließende Bewegungen beim Tai Chi: Im Alten Park macht Lehrer Christian Heptner seinen Schülern die Bewegungsabläufe vor. Foto: Johannes Kiefer

Bewegungslehre und Selbsterfahrung

Für ihn hat das so genannte Tai Chi Chuan eine Vielzahl von Bedeutungen: Es ist gleichzeitig Bewegungslehre, Meditation, gesundheitsfördernd und ein Weg der Selbsterfahrung. "Dies möchte ich an möglichst viele Menschen weitergeben. Hier im Alten Park ist für mich ein schöner Ort, um mit Interessierten in die Praxis einzutauchen", so Heptner, der neben Kursen an der vhs sein eigenes Studio "Freiraum" für Tai Chi und Qui Gong in Margetshöchheim betreibt.



| Malerisches Ambiente im Alten Park. Foto: Johannes Kiefer

Die meisten Sportbegeisterten auf der LGS sind Dauerkartenbesitzer aus Würzburg Stadt und Land, manchmal komme es aber auch vor, dass sich ein Tages-Besucher dazu gesellt und mitmacht, erklärt Kirstin Kerber, die bei der vhs Würzburg für den Bereich Gesundheit zuständig ist. "Wir wollen die Chance durch die LGS nutzen, um unser breites Angebot vorzustellen. So können Interessierte kostenlos verschiedene Sportarten, aber auch unterschiedliche Lehrer kennenlernen. Kerber freut sich, dass die Kurse so gut angenommen werden." Es ist natürlich auch schön, im Sommer draußen Sport zu treiben."

"Inside-Yoga ist ein moderner, freier Yoga-Stil."

Yogalehrerin Susanne Gattenlöhner

Ob Yoga, Tai Chi, Walking, Wirbelsäulengymnastik oder Bodyforming: Reinhold Stauder aus Rottenbauer nutzt gerne das Kursangebot. "Ich bin fast jeden Mittwoch da und das schon seit Mai", sagt er. So hat er Verschiedenes ausprobiert. "Manchmal mache ich gleich mehrere Kurse hintereinander. Das tut einfach gut", sagt der Sportbegeisterte. Petra Hussi indes macht zum ersten Mal mit, auch Tai Chi ist für sie vollkommen neu. "Ich finde die Bewegungsabläufe noch etwas ungewohnt. Aber das ist bestimmt gut für die Koordination", so die 44-Jährige.

| Beim Tai Chi neue Energien gewinnen. Foto: Johannes Kiefer

Yoga in freier Natur

Parallel zu Tai Chi findet am anderen Ende der LGS - am so genannten Aktivband entlang der Eschenallee (Eingang Belvedere)- Bodyforming statt. Die Teilnehmer machen sich gerade mit einer Beinübung fit. Gleich beginnt auch der Yoga-Kurs mit Lehrerin Susanne Gattenlöhner, unter Bäumen und mit Blick auf die riesige Rasenfläche der ehemaligen Landebahn der US-Amerikaner. Besucher laufen an den Yoga-Übenden vorbei, vereinzelt gibt es neugierige Blicke. Gattenlöhner unterrichtet Inside-Yoga: "Das ist ein moderner, freier Yogastil, begründet von Young-Ho Kim. Er ehrt die Tradition, ist offen im Geist und praktiziert Yoga des Momentes."

| Yogaschüler üben die Haltung des "Adlers". Foto: Johannes Kiefer

Angebot wird gerne genutzt

Elemente aus dem Hatha Yoga, Vinyasa Yoga und anderen traditionellen Yogastilen werden verbunden und eine gesunde anatomische Ausrichtung des Körpers in den verschiedenen Haltungen steht im Vordergrund, beschreibt Gattenlöhner am Anfang der Stunde. Heute gibt es sogar einen besonderen Flow zu meditativer Musik. "Das ist schon eine richtige Choreografie, die dahinter steht." Die Yogalehrerin war gleich begeistert, als die Nachfrage der vhs kam, ob sie auf der LGS unterrichten würde. "Was gibt es Schöneres als draußen in der Natur Yoga zu üben?"

Das findet auch Teilnehmerin Anja Matern-Lang und nutzt ihre vorgezogene Mittagspause für die Yogastunde. "Das Ambiente hier ist einfach schön." Auch die Studentinnen Theresa Nirschel und Annabell Ocsófszki freuen sich über das sportliche und gleichzeitig entspannende Programm. "Meine Mitbewohnerin hat mich hergelotst. Jetzt bin ich schon das zweite Mal dabei und finde es sehr ungezwungen", meint Ocsófszki, die auch eine Dauerkarte besitzt.

Das Kursprogramm (immer mittwochs) gibt es im Internet unter www.vhs-wuerzburg.info.

| Immer im Fluss bleiben: Lehrerin Susanne Gattenlöhner (links) leitet eine herzöffnende Übung an. Foto: Johannes Kiefer

| Entspannung pur im Yogasitz. Foto: Johannes Kiefer