

## Wiedereinstieg nach der Zwangspause

Nachdem wir, wie alle anderen auch, Mitte März in die Corona Zwangspause geschickt wurden, war für jeden das Einzeltraining zu Hause die einzige Möglichkeit sich sportlich zu betätigen.

Zum Glück ist das mit Karate und Tai Chi relativ einfach zu bewerkstelligen, da es hier schon immer Einzelformen und Techniktraining gibt, die nur ein paar Quadratmeter Platz erfordern. So konnten sicherlich die meisten unserer Abteilung die Trockenperiode überbrücken, zudem insbesondere Tai Chi und Qigong das Immunsystem stärkt, was in diesen Zeiten durchaus hilfreich sein kann.

Dennoch waren alle erfreut, Anfang Juni wieder die ersten gemeinsamen Trainingsstunden absolvieren zu können. Die durchaus sinnvollen Einschränkungen wie Mindestabstand und Kontaktvermeidung waren für uns kein Problem und schreckten niemanden ab.

Besonders gut läuft es hier mit den Tai Chi Stunden, die wir seitdem fast immer im Freien stattfinden lassen was sich bei dem schönen Sommerwetter sowieso anbietet.

Auch für die Zeit während der Sommer Schulferien werden wir draussen trainieren und haben im Stadteilpark "Am Augraben" auch schon ein schönes Plätzchen dafür gefunden.

Die Bilder zeigen eine Fortgeschrittenen-Gruppe beim Üben der sogenannten 108er Form und auf einem Foto ist zu gut zu sehen, was es mit dem "Schattenboxen" auf sich hat.



