

**Kronen
Zeitung**

HOTSPOT

Mai 2022

DAS STADTJOURNAL FÜR

//// //// //// //// ////
SIMMERING

Foto: YU Taekwondo

KAMPFSPORT FÜR KLEIN UND GROSS

Taekwondo-Schule eröffnet
größten Standort in Simmering

**Kronen
Zeitung**
epaper



Bei YU
Taekwondo
lautet das
Motto „Jeder
kann mitma-
chen“.

Kampfsport für Körper & Geist

Anfang Mai wurde im Herzen von Simmering die größte Kampfsportschule Österreichs eröffnet. Bei YU Taekwondo werden die körperliche und mentale Fitness gestärkt.

**Bezirkschef
Thomas
Steinhart,
Großmeister
Andreas Held
und Sänger
Michael Seida
eröffneten
die Schule
feierlich.**

Mit knapp 30 Standorten und rund 3000 Mitgliedern ist YU-Taekwondo Österreichs größte Kampfsportschule und Europas erfolgreichstes Taekwondo-System. Gegründet vor knapp 20 Jahren von Sportwissenschaftler und Taekwondo-Großmeister Andreas Held, hat sich die Schule zur Institution für Taekwondo und Selbstschutz entwickelt. Regelmäßig finden Trainingscamps, Turniere und weiterführende Workshops statt.

Seit Kurzem findet sich auch in Simmering ein Standort – genauer gesagt der größte Österreichs. Zahlreiche Besucher folgten der Einladung und machten gemeinsam mit Bezirksvorsteher Thomas Steinhart und dem Vollblutmusiker und ehemaligen Taekwondo-Spitzensportler Michael Seida die Neueröffnung Anfang Mai zu einem eindrucksvollen Event. Dabei zeigte Großmeister Andreas Held mit seinem Team in der Geiselbergstrasse 28 auch gleich, was den Sport ausmacht, und



Traditionelles Taekwondo für Kinder bis Best Ager

Taekwondo lehrt die geistigen und körperlichen Kräfte sinnvoll aufzubauen, einzusetzen und Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Denn mehr als je zuvor belasten äußere Einflüsse unseren Organismus – Hektik, Zeit- und Erfolgsdruck, Umwelteinflüsse. Sorgen und Stress verringern die Widerstandskraft und die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Eine gute Balance zwischen Körper und Geist wirkt dem entgegen. Das umfasst gesunde Bewegung, Atemtechniken und die richtigen Ernährung – vor allem aber eine positive Einstellung zu sich selbst und zum Leben. All das sind Inhalte und Säulen des Traditionellen YU-Taekwondo-Systems.

Seit Beginn, seit 1955, entwickeln sich zwei grundlegende Richtungen. Zum einen das betont sportliche, ak-

robatische und auf Wettkampf ausgerichtete Sport-Taekwondo. Zum anderen das Traditionelle Taekwondo, das sich als körperlich-mentale Ertüchtigung und als Entwicklung und Förderung innerer Werte für alle Altersstufen versteht.

Der wichtigste Unterschied der Kampfkunst zum Kampfsport: Jeder kann mitmachen. Jedes Alter, jeder körperliche Zustand, jeder Fitnesszustand. Sogar Handicaps sind kein Hindernis.

Mentale Stärke entwickeln

Freikampf ohne Körperkontakt, sowie Messer- und Stockkampf dienen im Traditionellen Taekwondo der Stärkung von Wahrnehmung, Reaktion und Entschlossenheit, Eigenschaften, die sich positiv und stark auf die weitere Entwicklung



Foto: YU Taekwondo

der Persönlichkeit auswirken.

In Bruchtests, dem Zerschlagen von Brettern, später sogar von Ziegeln, überschreitet der Übende seine ihm bisher bekannten Grenzen. Das Gefühl nach bestandem Bruchtest ist unbeschreiblich: ein Mix aus Adrenalin, Erfolg, Freude und Bestätigung. Solche Erlebnisse heben schlagartig die Stimmung und stärken das Selbstbild. Diese neuen Erfahrungen wirken nachhaltig auch über das Unbewusste auf die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

führte eine spektakuläre Kampfkunst-Show vor. Coole Moves, Kicks und akrobatische Bruchtests brachten Jung und Alt zum Staunen. Etliche Holzbretter und Ziegelsteine mussten dabei dran glauben.

Bezirksvorsteher Thomas Steinhart zeigte sich von der Neueröffnung begeistert: „Es freut mich sehr, dass mit der neuen Kampfsportschule das Freizeitangebot in unserem Bezirk wieder ein Stück erweitert wird. Taekwondo ist für jede Altersgruppe geeignet, so werden für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche täglich Kurse angeboten.“ Zum Abschluss ließ er sich noch zu einem Bruchtest überzeugen, den er bereits beim ersten Versuch mit einer Ellbogentechnik glänzend bewältigte. Für diese tolle Leistung bekam Thomas Steinhart den weißen Gürtel samt Kampfanzug vom Großmeister überreicht.

Holzbrett fiel bei der Eröffnung Fersendrehschlag zum Opfer

Vollblut-Musiker und Ur-Simmeringer Michael Seida freute sich ebenfalls über die Eröffnung in seinem Heimatbezirk. Der 58-jährige Sänger ist seit seiner Kindheit von der Kampfkunst fasziniert und war Spitzensportler im Taekwondo. Er hat als Jugendlicher und Erwachsener sämtliche Medaillen und Preise gewon-



**ZENTRUM
SIMMERING**

**40 Jahre
Zentrum
Simmering**

ZUSAMMEN
FEIERN!

**Radio Wien
Gewinnspiel**
von 30. 5. bis 10. 6.
**10 x bis zu
400 Euro**
ZS Einkaufsgutscheine
gewinnen!

Die besten Angebote
im ZS Gutscheineheft,
ab 1. Juni in allen Shops.
zentrum-simmering.at

  [fb/zentrumsimmering](https://www.facebook.com/zentrumsimmering)

nen. Bei der Eröffnung sang er gemeinsam mit dem Großmeister „Vom schenan Simmering“. Den Besuchern gefiel nicht nur die Gesangseinlage, sie staunten auch nicht schlecht, als der Musiker danach noch ein Holzbrett kurzerhand mit einem Fersendrehschlag zerschlug. Michael Seida: „Die Philosophie der Kampfkunst macht einen besseren Menschen aus uns. Man lernt seinen Geist zu beherrschen und

den Körper zu stärken. Ziel für den Kampfkünstler ist es, nach Frieden zu streben und dabei das eigene Ich zu finden. In Zeiten wie diesen wichtiger denn je.“

Das erfolgreiche Taekwondo-System macht bereits seit vielen Jahren über 3000 Menschen fit. Die koreanische Kampfkunst stärkt nicht nur Körper und Geist, sondern verbessert die Koordination, fördert das Selbstbewusstsein und schafft mehr Le-

„Jeder ist willkommen – man vergleicht sich nur mit sich selbst“

Andreas Held alias Dr. YU lebt und arbeitet in Wien. Als Großmeister des Traditionellen Taekwondo konzentriert er seine Arbeit auf die Ausbildung seiner Schulleiter, Seminare und Workshops, auf den Ausbau seines YU-Systems und seine Tätigkeiten als Autor und Speaker. In seinem Buch „Der Weg des Meisters“ zeigt Held, wie man in 11 einfachen Schritten zu dem Leben gelangt, das man sich wünscht. Privat ist er vierfacher Vater, seine älteste Tochter leitet ebenfalls eine seiner Schulen. Mit uns sprach er über seine Anfänge und die Vorteile von Taekwondo.

Wie sind Sie zum Taekwondo gekommen?

Andreas Held: Ich war als kleiner Junge schon sehr umtriebig, hab' als Sechsjähriger bereits sämtliche Sportarten ausprobiert. Und war im Fußball auch sehr erfolgreich – in Bayern, ich bin Deutscher, hab' ich sogar in der höchsten Liga gespielt. Erst mit 15 bin ich zum Taekwondo gekommen, hab' das nebenbei betrieben. Im Zuge meines Sportstudiums habe ich mich mit vielen Sportarten beschäftigt und festgestellt, dass Taekwondo etwas ist, das man lange machen kann, das lange Gesundheit und Fitness fördert, und so bin ich quasi hängen geblieben.

Das Thema Kindergesundheit war wohl kaum jemals so brisant wie derzeit. Welche Vorteile bietet Taekwondo auch in Hinblick auf die Entwicklung von Kindern?

Ich bin über 50 und am Land aufgewachsen, von meinen 30 Freunden waren vielleicht 2–3 dabei, die körperlich nicht so fit und aktiv waren. 90 Prozent davon haben ihren Kör-

per und ihre Grenzen schon als Kinder gekannt. Heute ist das leider andersrum. Wir haben viele Hunderte Kinder bei uns, aber da hat es Seltenheitswert, wenn einmal eines dabei ist, das seinen Körper kennt, fit und gesund ist. Die meisten, die zu uns kommen, haben wirklich koordinative Probleme, Gleichgewichtsprobleme, auch das Thema Ernährung ist nicht so, wie es sein sollte. Ich sehe da uns im Speziellen schon als eine Institution, die einen enormen Mehrwert für Kinder und Jugendliche schafft, und damit auch für die Zukunft unserer Gesellschaft. Taekwondo bietet in allen Bereichen was man braucht: Die Muskulatur entwickelt sich, Dehnung, Koordination – die linke und rechte Gehirnhälfte werden geschult, Geduld, Ausdauer, Konzentration. Und es ist auch ein seelischer Ausgleich, weil man lernt, seine Energie richtig einzusetzen. Dazu kommt, ganz wichtig, die soziale Komponente, weil die Kinder und Jugendlichen bei uns natürlich einen ganz anderen Freundeskreis bilden, als wenn man zu Hause herumlungert und Computerspiele spielt.

Das heißt, jeder kann Taekwondo einmal ausprobieren?

Wir sind nicht leistungsbezogen im Vergleich untereinander, man vergleicht sich nur mit sich selbst. Zu uns kann jeder kommen, auch jemand der ein Handicap hat,

oder jemand der vielleicht im Moment nicht so talentiert ist. Wir nehmen jeden so, wie er ist – und machen ihn ein bisschen besser (lacht). Wichtig ist es einfach, den ersten Schritt zu machen. Und wir motivieren auch die Eltern oder Großeltern dazu, mitzutrainieren.

Womit wir schon beim Thema Alter wären: Wie schaut es mit der Erwachsenen-Generation aus?

Irgendwie ist dieser Gedanke „meine Kinder sollen Sport machen“ in der Gesellschaft so verankert. Dabei vergisst man oft, dass es ja eigentlich im Naturell des Kindes liegt, sich zu bewegen. Und eher die Älteren auf Bewegung „vergessen“. Aber wir schaffen es ganz gut, auch die Eltern zu motivieren: Viele sind dann mit 30, 35 – nachdem Karriere und Familie sortiert sind – wieder soweit zu sagen, „eigentlich wäre es schon wichtig, auch selbst wieder etwas zu machen.“ Denn der Körper kompensiert nicht unendlich. Deshalb liegt ein Fokus von uns auch darin, bei den Erwachsenen mehr Bewusstsein zu schaffen. Wir haben auch Leute, die mit 70 anfangen. Und wir arbeiten auch mit Physiotherapeuten zusammen, und bekommen auch Leute von Psychologen an uns vermittelt.

Einsamkeit ist vor allem seit der Pandemie ein großes Thema. Wir decken auch sehr viel im sozialen Bereich ab.

Andreas Held alias Dr. YU im Interview.



Foto: Yu Taekwondo

bensfreude. All dies wird ab sofort unter der Leitung von YU-Taekwondo Gründer Großmeister Andreas Held (6. Schwarzgurt) in Simmering vermittelt. Ihm ist es vor allem wichtig zu betonen, dass jeder bei YU Taekwondo willkommen ist – und dass es nie zu spät ist, mit Bewegung zu beginnen, um seinen Körper und auch den Geist fitter und stärker zu machen. ■



Fotos: YU Taekwondo



DER NEUE 308

Überragend

Benzin, Diesel oder Plug-In Hybrid



PEUGEOT EMPFIEHLT TOTAL

Kombinierter Verbrauch WLTP (l/100km): 1,1 - 5,8 l/100km;
CO₂-Emissionen (kombiniert) WLTP (g/km): 24 - 131 g/km.

Alle Ausstattungsdetails sind modellabhängig serienmäßig, nicht verfügbar oder gegen Aufpreis erhältlich.

