



Selbstbewusst ins Leben

Ira Treske bietet im Kampfkunst- und Gesundheitszentrum Pazuru ein umfassendes Trainingsprogramm für Kinder.

Solingen. Nach einer knappen Stunde Probetraining hat der kleine Lukas beschlossen: „Ich komme auf jeden Fall wieder!“ Auch seine Schwester Mandy, die diesmal zugeschaut hat, will dann mitmachen. Kein Wunder: Die Art und Weise, wie Ira Treske im Solinger Kampfkunst- und Gesundheitszentrum Pazuru mit den Kindern arbeitet, ist einfach begeisternd. Denn die studierte Sportwissenschaftlerin und staatlich geprüfte Physiotherapeutin hat ein Training entwickelt, das weit über reine Kampfkunst hinaus geht. Gesundheitserziehung nennt sie es, angeboten wird es schon für Dreijährige. Heute sind im perfekt ausgestatteten Trainingszentrum an der Weyerstraße die Drei- bis Sechsjährigen dran.



Motorik, Psyche, Soziales, Ernährung, Natur

Und die sind bei den verschiedenen Übungen mit Eifer und Spaß bei der Sache. Mal beim Orang Utan Lauf, bei dem der Po in der Luft bleibt, mal bei den Tempo- und Koordinationsübungen, wenn zuerst gelaufen und dann so plötzlich gestoppt werden muss, dass nur der Finger die Wand berührt. Und dann bei den verschiedenen Haltegriffen, wie etwa dem Spiderman, welche die Kinder auch schon beherrschen. Aber sie kommen während ihres Trainings auch zur Ruhe, hören minutenlang zu. Dann etwa, wenn Ira Treske ihre Geschichte vom Kind erzählt, das darauf wartet, abgeholt zu werden und plötzlich von einem Fremden angesprochen wird: „Ich kenn dich nicht,

Pazuru Kampfkunst-
& Gesundheitszentrum
Weyerstraße 41/43
42697 Solingen
Tel: (02 12) 65 88 6464
www.pazuru.de

ich geh nicht mit“, lautet dann die richtige Antwort, wie Ira Treske ihren Schützlingen erklärt. Und die Kinder üben sofort, den Satz mit voller Überzeugung zu wiederholen.

Pazuru bedeutet Puzzle, und aus fünf Puzzleteilen besteht auch das Konzept des Kindertrainings mit Ira Treske. Im Zentrum steht die Motorik und Bewegung, die ganzkörperlich trainiert wird. Außerdem geht es um Soziales wie Hilfsbereitschaft und Empathie, um die Psyche (Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung), Ernährung und Natur. Im Sommer verlässt Ira Treske mit den Kindern darum auch häufig die Trainingsräume, veranstaltet Wald- und Entdeckungsspiele.

In jeder Trainingsstunde steht ein anderer Schwerpunkt aus dem Programm im Vordergrund.

Ein Gefühl für das Gegenüber bekommen

Wie reagiere ich, wenn mich jemand schlagen will? Wie wehre ich ab? Wie bleibe ich besonnen? Auch das lernen Leon, Max, Alexander und die anderen vier Jungs an diesem Tag. Ira Treske setzt bewusst auf kleine Trainingsgruppen, um gemeinsam mit ihrem Co-Trainer in Ruhe mit den Kindern arbeiten zu können – und das immer auf eine spielerische Weise. Da wird auch mal gelacht und herumgealbert. Und in der Trinkpause berichten die Schützlinge ihren Eltern, die beim Training immer gerne zuschauen dürfen, noch einmal, was sie gerade gemacht und erlebt haben. Wertschätzung vermitteln, ein Gefühl für das Gegenüber haben, die eigenen Fähigkeiten einschätzen und weiterentwickeln – auch darum geht es bei Pazuru, ganz gleich ob für Kinder oder für Erwachsene.

Je älter die Kursteilnehmer sind, desto mehr steht der sportliche Aspekt im Vordergrund. Auch Martial Arts, Fitness-Kickboxen und Jiu Jitsu werden angeboten. Ira Treske hat im Jiu Jitsu selbst zahlreiche Wettkämpfe gewonnen. An oberster Stelle, ganz gleich, ob man als Kind oder als Erwachsener bei Pazuru trainiert, steht immer die Gesundheit. So gibt es auch spezielle Kurse für Rücken und Knie und eine Kursreihe für Senioren. Ein Gesundheitspuzzle also, bei dem jedes Teil perfekt ins andere passt.



Spaß ist das A und O beim Training im Pazuru. Ira Treske nimmt sich für jeden Schützling viel Zeit.

*Alle Fotos:
Christian Beier*

