

Sekundarschule Adliswil  
Eva Ludwig  
Zürichstrasse 26A  
8134 Adliswil

Sheng Shan Wu  
Bewegungs- und Kampfkünste  
Christian Mayer  
Blickensdorferstr. 2a  
6340 Baar

### Projektwoche "Gesundheitsförderung"

In drei Stunden die Grundzüge der Bewegungs- und Kampfkünste vermitteln - nicht möglich würde man sagen. Doch für die Schülerin, die aus dem Morgen den Schluss gezogen hat: "Ich will selbstbewusster auftreten". hat der Kurs ins Schwarze getroffen.

Beigezogen als Leiter des Workshops "Grenzenlos" im Rahmen einer Projektwoche "Gesundheitsförderung" gestaltete Christian Mayer viermal einen Halbtage mit den Jugendlichen der Sekundarschule Zentrum in Adliswil.

Mit seiner klaren Führung und grossen Präsenz, seinem Einfühlungsvermögen und viel Raum für Spiel und Spass ist es Christian Mayer gelungen Grenzen für die Jugendlichen erleb- und spürbar zu machen und die Ethik der Kampfkunst aufzuzeigen. Er führte die Schülerinnen und Schüler an ihre eigene Grenzen hin: Grenzen der Kondition, Koordination und Konzentration und liess sie ausprobieren, wie es sich anfühlt. ändern eine Grenze zu setzen.

Der Halbtage verflog im Nu. in sehr abwechslungsreicher Form vom freien Spiel bis zur streng strukturierten Übung.

Ein herzliches Dankeschön für das Erlebnis!

Eva Ludwig  
Adliswil. 5. Januar 2005

