



„Kyosani“ Uwe Dallwitz leitet den Shinson-Hapkido-Verein seit mehr als zehn Jahren.

BILD: PRIES

## Auf dem Weg zu innerer Stärke

**KAMPFKUNST** Der Verein Shinson Hapkido hat vor kurzem neue Räume bezogen

VON SASCHA PRIES

**Innenstadt.** Es riecht noch ein bisschen nach Lack und frisch gesägtem Holz. Der Boden glänzt, fast könnte man sich in ihm spiegeln. Unaufgeregt, aber glücklich wirkt Uwe Dallwitz in seiner neuen Wirkungsstätte. Er ist der „Kyosani“, der Lehrer, des Shinson-Hapkido-Kampfkunst-Zentrums, das vor kurzem aus der Südstadt in eine alte Fabrikhalle in der Maybachstraße 172-174

gezogen ist.

Alt ist hier inzwischen aber nichts mehr: Umkleiden, Heizung und ein kleiner Café-Bereich wurden eingebaut. Das Herzstück jedoch ist die große Übungshalle, die mit Matten ausgelegt ist und in der 20 Schüler problemlos gleichzeitig Platz finden. Die Rund 50 Mitglieder des Vereins haben die Halle im vergangenen halben Jahr ehrenamtlich saniert und jetzt die Einweihung gefeiert.

Shinson Hapkido ist eine traditionelle koreanische Bewegungs- und Kampfkunstform. „Es geht dabei darum, sich miteinander zu bewegen, nicht gegeneinander zu kämpfen“, unterstreicht Kyosani Dallwitz. Beim Hapkido gibt es entsprechend auch keine Wettkämpfe,

sondern nur Turniere, bei denen die Ästhetik der Bewegung bewertet wird.

Vor rund 14 Jahren gründete Dallwitz den Verein und holte Hapkido so erstmals nach Köln. Er sei nach einigen Zwischenstationen aufgrund der Vielfältigkeit beim Hapkido geblieben, sagt Dallwitz. „Beim Shinson Hapkido gibt es viele Energieübungen wie beim Qigong“, sagt Renate Werner vom Verein. Außerdem würden auch Selbstverteidigungsmethoden trainiert. „Letztlich entwickelt man aber eine innere Stärke, die verhindert, dass man überhaupt in solche Situationen gerät“, sagt Werner. Daher werde die Kampfkunst auch besonders von Frauen geschätzt.

Neben den regulären Trainings

gibt es auch eine Gruppe für Kinder von sieben bis zehn Jahren und eine Gruppe für Jugendliche von zehn bis 16 Jahren. Ein besonderes Angebot: Für die älteren Mitglieder des Vereins wird ein spezielles Training angeboten. Die Energiegymnastik „Ki-Do-In“ beinhaltet vor allem Atemtechniken. „Die Bewegungen haben etwas weniger Dynamik“, erklärt die 51-jährige Petra, die dieses Angebot wahrnimmt. „Was Energie und Empfinden angeht, entspricht Ki-Do-In meinem Körper einfach perfekt.“

**Mitgliedsbeiträge pro Monat** für Erwachsene: 43 Euro, nur „Ki-Do-In“: 18 Euro. Jugendliche: 20 Euro, Kinder 15 Euro.

[info@shinsonhapkido-koeln.de](mailto:info@shinsonhapkido-koeln.de)  
[www.shinsonhapkido-koeln.de](http://www.shinsonhapkido-koeln.de)