

# Selbstvertrauen und Wohlbefinden

«Skema» in Ostermundigen ist eine Energie und Kampfkunstakademie. Es gibt verschiedene Trainingsmöglichkeiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

OSTERMUNDIGEN

«Es geht um Selbstverteidigung und die Steigerung des Selbstvertrauens», erklärt Adrian Binggeli. Er ist Schulleiter der «Skema» in Ostermundigen, die sich als «Energie- und Kampfkunstakademie» versteht. Sie bietet in Ostermundigen an einem von 21 Standorten in der Schweiz unter anderem Kung-Fu-Selbstverteidigung an. Dies mit je einem Programm speziell für Jugendliche und einem für Erwachsene ab 16 Jahren. «Es geht dabei nicht um Wettkampf, sondern darum, gemeinsam zu trainieren und sich gegenseitig zu fördern», so gemäss Adrian Binggeli die Grundphilosophie hinter dem Konzept. Im Selbstverteidigungskurs werden realistische Techniken mit und ohne Waffen trainiert, um sich zur Wehr setzen zu können, wenn man in eine Gewaltsituation hineingerät. Diese finden auch immer mehr im öffentlichen Raum statt. «Die Gewalt im öffentlichen Raum hat sich in den letzten Jahren vervierfacht», führt Adrian Binggeli aus. So kämen denn auch Kursbesucher und -besucherinnen, die tatsächlich schon mal davon betroffen waren. Die Klientel der «Skema» ist bunt durchmisch:

Männer, Frauen, Kinder. Kurse für Kinder werden ab fünf Jahren angeboten, die älteste Person, die hier trainiert, ist 80 Jahre alt.

## Sich gegenseitig helfen

Heute ist eine Gruppe von Kindern ab 5 Jahren dran. Auch ihr Training basiert auf Kung Fu, es geht dabei aber nicht um Selbstverteidigung, sondern um Koordination und Konzentration. Trainiert wird gemeinsam, manchmal in kleinen Gruppen, manchmal alle zusammen. Adrian Binggeli muss ab und zu wieder daran erinnern, stillzuhaltend und zuzuhören. Ansonsten kommt das Verbindende und Gemeinsame sehr zur Geltung. Die Kinder helfen sich gegenseitig, Fortgeschrittene agieren quasi als «Hilfstrainerinnen» und zeigen den Kleineren, wie es geht. «Helfen statt dominieren», heisst hier das Schlagwort. So sei es gemäss Adrian Binggeli auch schon vorgekommen, dass sich in Trainings soziale Rollen



Adrian Binggeli, Schulleiter.

verschoben hätten. Plötzlich wird ein kleines, schwächliches Mädchen zur sichtbaren Person, die von den anderen anerkannt wird, weil sie vielleicht die Koordination besser im Griff hat, als der grosse, kräftige Junge daneben. Die Kinder lernen hier eine Art Lebensphilosophie und Weltanschauung, die von gegenseitigem Respekt und Achtsamkeit geprägt ist. «Skema» bietet auch Projekte für Schulen an und ist mit deren Integration in den Lehrplan 21 vertraut.

## Emotionales Wohlbefinden

Neben der oben beschriebenen «Kampfkunst» – nicht zu verwechseln mit «Kampfsport» – bietet die Schule in Ostermundigen

auch Trainings in Tai Chi und Qi Gong an. Das sind Energietrainings, die den Fokus auf die Gesundheit legen. Das Ziel ist die Steigerung des physischen, psychischen und emotionalen Wohlbefindens. Auch hier wird an der Koordination gearbeitet, es gehören aber auch Atemübungen dazu. Bei den Trainings kann man in verschiedenen Stufen Prüfungen absolvieren, wofür man eine Auszeichnung erhält. Aber: «Es ist ein ständiges Lernen, das immer weitergeht», sagt Adrian Binggeli.

Adrian Hauser (Text und Bild)



Kindertraining ab 5 Jahren: An Koordination und Konzentration wird noch gefeilt.



Im Fliegenschritt: Hindernislauf am Ende des Trainings.

## Infobox

SKEMA Kampfkunst Akademie  
Adrian Binggeli  
Bernstrasse 28  
3072 Ostermundigen  
Tel 031 974 19 21  
ostermundigen@skema.ch  
www.skema.ch  
www.foerdereverein-skema.ch



# Gesund, modisch & schön

## Fusspflege Stettlen

Dipl. Fusspflegerin, Mitglied des Schweiz. Fusspflegeverband (SFPV)  
Bernstrasse 99B, Stettlen  
Auf Wunsch Hausbesuche  
Brigitta Kapas 079 246 80 73

## Klassische Massage

Gesundforce, Worblentalstrasse 161,  
3065 Bolligen, Tel. 078 685 72 25  
www.gesundforce.ch  
EMR-Nr: B464763,  
Krankenkasse anerkannt, Preis günstig

## FUSSPFLEGE FRANCINE

Fusspflege  
Fussreflexzonenmassage  
Asiatische Energiezonenmassage

Francine Baraniak-Bardet  
Bernstrasse 32  
3072 Ostermundigen  
Tel. 079 464 20 70

## Coiffure Vreni

Damen- und Herrensalon  
Lauterbachstrasse 121, 3068 Utzigen  
031 508 05 06

### Auf Wunsch mache ich auch Hausbesuche

Gerne erwarte ich Ihren Anruf.  
Ich bin in meinem Geschäft  
von Mo-Sa für Sie erreichbar.

**NEUKUNDEN 10%**



www.twicecosmetics.ch

**Weil Schönheit mehr als Kosmetik ist...**  
Hochwertige Behandlungen für Sie und Ihn

**Beratungstage am Fr, 16.9. + Di, 4.10.22**  
Permanent Make-up + Faltenbehandlung

Twice cosmetics | im Migros Zentrum  
Bernstrasse 114 | 3072 Ostermundigen  
Tel. 031 312 16 45 | info@twicecosmetics.ch



Beatrice Burri

## Coiffure Therese

Therese Siegenthaler-Hager  
Bernstrasse 172 | 3072 Ostermundigen  
T 031 931 20 07

Für Neukunden + Neukundinnen

### Gutschein Fr. 20.-

beim nächsten Besuch gegen Abgabe dieses Inserates!  
Nicht kumulierbar.

## SKEMA M e d i c a l



Sebastian Jordan

Med. Masseur mit Eidg. FA



076 214 49 66



sebastian@skema.ch



Bernstrasse 28  
3072 Ostermundigen

Medizinische Massage • Faszien Therapie •  
Triggerpunkt-Therapie • Sportmassage •  
Fussreflexzonenmassage • Lymphdrainage



**Termin jetzt vereinbaren**



## Schwungvoll durch den Herbst ...

- ✓ klassische Homöopathie durch eine dipl. Homöopathin
- ✓ Schüssler Salze und Bachblüten
- ✓ Vitalstoffe und Haarmineralanalysen
- ✓ DREBO Naturheilmittel
- ✓ Medikamente
- ✓ Babypflege und -ernährung
- ✓ allgemeine Ernährungsfragen
- ✓ Körperpflege



## Drogerie Naturheilmittel Dreier



www.drebo.ch

Ihr Fachgeschäft  
für Gesundheit  
und Schönheit

Rachel Dreier eidg. dipl. Drogistin, dipl. Homöopathin SHI  
E-mail: info@drebo.ch • Internet: www.drebo.ch

Kernstrasse 1 • 3067 Boll • Tel. / Fax 031 / 839 00 22