

# Kreisend den Weg zur Harmonie finden

Neu: Südkoreanischer Kampfsport Won Hwa Do fasst in Bad Lausick Fuß

Bad Lausick. Die Volkshochschule Muldental hat eine neue Trainingsgruppe ins Leben gerufen. Dabei handelt es sich um Won Hwa Do, eine südkoreanische Kampfsportart. Trainingstag ist immer Montag in der Mittelschule Bad Lausick. Interessenten können sich dafür noch anmelden.

Der kulturelle Ursprung des Won Hwa Do liegt in Südkorea. In der Tradition dieser Kampfsportart steht der Weg zur Harmonie im Mittelpunkt.



Lutz Winter übernimmt die Trainingsgruppe in Bad Lausick.

Die Kreisform ist die Basis der Bewegungen im Won Hwa Do, eine natürliche Bewegungsform, ohne Anfang und Ende. Sie ermöglicht ein Ineinanderfließen von Abwehr- und Angriffstechniken, ohne den Energiefluss der Bewegungen zu unterbrechen. Das Won Hwa Do verfügt über ein komplexes System von Schritt-, Wurf-, Tritt- und Hebeltechniken, die durch Atemübungen, Dehnung, Meditation und Konditionstraining ergänzt werden.

Seit 1991 gibt es Trainingsgruppen für diese Kampfsportart in Deutschland. Einer der ersten Mitstreiter war Lutz Winter. Nach fünfjährigem intensiven Trainings und der erfolgreichen Teilnahme an Wettbewerben im Ursprungsland des Won Hwa Do, übernahm Lutz Winter die Leitung der Kurse an der Volkshochschule Muldental in dieser Kampfsportart.

Montags in der Zeit von 17.30 bis 19 Uhr trifft sich die Won Wa Do-Gruppe gemeinsam mit Lutz Winter in der Mittelschule Bad Lausick zum Training. Wer an einem Schnupperkurs über ein Semester interessiert ist sollte sich in der VHS Muldental anmelden. Telefon in Wurzen 03425/9 04 70.



Der südkoreanische Kampfsport Won Hwa Do setzt auf kreisförmige Bewegungen ohne Anfang und Ende. Sie ermöglichen ein Ineinanderfließen von Abwehr- und Angriffstechniken.

## Vortrag über Naturheilverfahren

Borna. Zum Themenabend lädt der Ambulante Hospizdienst Leipziger Land der Caritas morgen nach Grandorf ein. Ab 18.30 Uhr spricht eine Heilpraktikerin in der Diakonie-Begegnungsstätte, An der Aue 35, über Naturheilverfahren. Der Eintritt ist frei.

## BENZIN

Diese Preise entsprechen dem Stand von gestern bei Redaktionsschluss. Sie können sich bis zum Erscheinen der Zeitung und am heutigen Tage durchaus ändern./Preise pro Liter in Euro.

Tankstellen	Normal	Super	Diesel
Bad Lausick - Eggert	---	---	---
Borna - Aral	1,10	1,12	0,91
Borna - Esso	1,10	1,12	0,90
Borna - Kaufland	1,08	1,10	0,89
Espenhain - Agip	1,08	1,10	0,89
Eula - Shell	1,10	1,12	0,91
Groitzsch - Aral	1,10	1,12	0,92
Pegau - Shell	1,10	1,12	0,93

--- kein Motor

## SCHADSTOFFWERTE

Messungen von Sächsischen Landesamt für Umwelt und Geologie		5. 9. 2004
	Borna	Grenzwert
Schwefeldioxid	2	300
Schwebstaub	29	200
Kohlenmonoxid	0,4	10

Die Werte sind 24-Stunden-Mittelwerte in µg/m³ bei 0°C, maxime Stundenkonzentration. - Werte nicht gerundet.