

## Neue Selbstverteidigungskurse (KRAV MAGA) des Turnverein Offheim

Montag, 5. November 2018

Der Turnverein Offheim hat im letzten Jahr, aufgrund zunehmender Gewaltbereitschaft in der Bevölkerung, einen Kurs für eine taktische Selbstverteidigung eingeführt. Unterrichtet wurde durch 2 ausgebildete Trainer (KRAV MAGA) (ein israelisches Selbstverteidigungs- und Nahkampfssystem) was als harte Selbstverteidigung anzusehen ist. Um den Kursteilnehmern in der Bedrohungssituation die Möglichkeit zu geben auch softere Selbstverteidigungstechniken anzuwenden, wurde der Kurs taktische Selbstverteidigung um Techniken aus dem Allstylefighting mit der Anwendung von Nervendruckpunkten ergänzt. KRAV MAGA ist aber kein Kampfsport oder auch keine Kampfkunst und unterliegt keinen Regeln oder Wettkämpfen. Die Kursteilnehmer sollen je nach Bedrohungssituation in die Lage versetzt werden, die geeignete Selbstverteidigungstechniken anzuwenden und den Gegner entweder nur in die Schranken zu weisen oder sich härter zu verteidigen, so dass eine Flucht möglich ist.

Zwischenzeitlich hat sich der Selbstverteidigungskurs so gut entwickelt, dass keine weiteren Teilnehmer wegen der maximalen Höchstteilnehmerzahl im Kurs aufgenommen werden können. Dies war jedoch Veranlassung für den Turnverein, 4 Personen, die zwischenzeitlich als Fortgeschrittene anzusehen sind, zu Trainern auszubilden und zukünftig zwei weitere Kurse anzubieten.

Jeweils Montags, ab dem 19. 11. 2018 findet von 20h - 21.30h im Bürgerhaus Offheim (Sportlereingang am Sportplatz) ein neuer Anfängerkurs für Frauen und Männer ab 16 Jahren statt. Um jedem die Möglichkeit zu geben, in den Anfängerkurs rein zu schnuppern, kann jeder kostenlos bis zu Beginn der Weihnachtsferien mittrainieren. Nach den Weihnachtsferien beginnt dann das reguläre Training in Form eines Halbjahreskurses, der ebenfalls jeweils Montags zur gleichen Zeit beginnt. Trainer für diesen Anfängerkurs sind Alexander Lebenbrick und Nikolaj Müller.

Leider gibt es auch bei jüngere Personen in unserer Gesellschaft immer mehr Gewaltbereitschaft. Aus diesem Grund wird jeweils Mittwochs, ab dem 21. 11. 2018 von 17.30h - 18.45h im Bürgerhaus Offheim ein kostenloser Anfängerkurs für Jugendliche von 14 - 16 Jahre angeboten. Auch hier kann bis zu Beginn der Weihnachtsferien kostenlos am Training teilgenommen werden. Nach den Weihnachtsferien beginnt dann das reguläre Training für Jugendliche in Form eines Halbjahreskurses, jeweils Mittwochs zur gleichen Zeit. Trainerinnen für diesen Kurs sind Olga Lebenbrick und Anna Fetter-Litt.

Der derzeit laufende Kurs Mittwochs von 19h - 20.30h ist weiterhin für Fortgeschrittene gedacht und läuft unverändert bis zu den Weihnachtsferien weiter und nach den Weihnachtsferien als neuer Halbjahreskurs.

Die Teilnahmegebühren für Mitglieder des Turnvereins betragen neben dem Mitgliedsbeitrag (60,- im Jahr) 42,- pro Halbjahreskurs und für Nichtmitglieder im Halbjahr 120,-. Zu erwähnen ist, dass Teilnehmer eines Selbstverteidigungskurses die auch gleichzeitig Mitglieder im Turnverein sind, kostenfrei an anderen Sportangeboten (Ausnahme Tennis) teilnehmen können.

Die Teilnahme an den neuen Kursen bis zu Weihnachten ist aber kostenfrei. Interessenten sind zum Schnuppern bei den Kursen für Anfänger und Jugendliche gerne eingeladen. Weitere Informationen sind beigefügtem Faltblatt zu entnehmen oder können unter 0170/4142050 erfragt werden.

- KRAV MAGA - Taktische Selbstverteidigung