

Bürgerverein Hochbarmen e.V.

Kniprodestraße 23 • 42369 Wuppertal

E-Mail: info@buergerverein-hochbarmen.de

www.buergerverein-hochbarmen.de

<https://www.facebook.com/BuergervereinHochbarmen>



Pressemitteilung vom 08.02.2023

Bürgerverein holt Sport-Angebot für Selbstverteidigung nach Hochbarmen

Wuppertal, 08.02.2023 – Auf Initiative des Bürgervereins Hochbarmen startet ab dem 08.03.2023 von 20 bis 21:30 Uhr in der Sporthalle des CVJM ein neues Sportangebot in Hochbarmen: Die Trainer Gunther Appelberg und Melanie Pastuschka unterrichten das Selbstverteidigungssystem Krav Maga.

Ziel ist neben Fitness und Belastbarkeit eine Stärkung des Selbstbewusstseins. Der Sport ist ein neues Angebot, gerade auch für Familien, das der Bürgerverein im Jahr des 125-jährigen Jubiläums 2023 auf den Weg bringt. Es findet ab dem 8.3.2023 immer mittwochs von 20 Uhr bis 21:30 Uhr in der Sporthalle des CVJM, Bundeshöhe 7, statt und kostet 39,- Euro im Monat. Mitglieder des Bürgervereins Hochbarmen können zu einem um 10% ermäßigten Preis teilnehmen. Die Mitgliedschaft im Bürgerverein kostet nur 15,- Euro im Jahr. Wer beim Krav Maga mitmacht und beim Bürgerverein Mitglied wird, bekommt also ab dem 4. Monat die Mitgliedschaft im Bürgerverein quasi umsonst dazu.

Krav Maga ist ein für alle Altersgruppen einfach und schnell zu erlernendes Selbstverteidigungssystem. Bereits nach ein paar Monaten regelmäßigem Training kann man die Grundlagen gut beherrschen. Es ist auch und besonders unter körperlicher Belastung und psychischem Druck anwendbar. Vorkenntnisse in Kampfsportarten oder große Fitness sind nicht erforderlich.

Der Bürgerverein, Gunther Appelberg und Melanie Pastuschka freuen sich, diese Aktivität jetzt wohnortnah auf Lichtscheid anbieten zu können und hoffen auf reges Interesse. Bisher musste man zum Krav Maga in andere Stadtteile fahren.

Wer ein kostenloses Probetraining mitmachen möchte, kann sich bei **Gunther Appelberg und Melanie Pastuschka von „Fitplusfight“** unter Telefon 0174 / 634 18 34 oder info@fitplusfight.de melden.

Beim Krav Maga werden Frauen und Männer in Deeskalations und Selbstverteidigungstechniken geschult, mit denen sie sich auch gegenüber körperlich überlegenen Angreifern wehren können. Deshalb eignet es sich, einerseits seine Stärke und Fitness, andererseits aber auch Selbstbeherrschung und Konfliktmanagement zu trainieren. Jeder kann unvermittelt in eine bedrohliche Situation geraten und dann ist es wichtig zu wissen wie man sich daraus befreit, so Roland Vogel, 1. Vorsitzender des Bürgervereins Hochbarmen e.V., der selbst Krav Maga bei Gunther Appelberg trainiert.