



Selbstverteidigungskurse gefragt wie nie

HOHENLOHE Mehr Teilnehmerinnen und Angebote – Nicht jedes Training hat dieselbe Qualität

Von unserer Redakteurin
Juliane Renk

Es ist kein Geheimnis, dass nach Köln das Interesse von Frauen an Selbstverteidigungskursen gestiegen ist, sagt Sportdirektor und leitender Takewando-Trainer Holger Wunderlich vom Kampfsportverein Budokwai in Öhringen. Dem können sich auch die Kampfsporttrainerin Timmy Saratoudis vom Nahkampfsportzentrum in Niedernhall und Judotrainer Joachim Kollmar vom TSV Waldbach anschließen.

Bei beiden haben sich in diesen Tagen viermal so viele Teilnehmerinnen angemeldet wie sonst. „Früher hatten wir zehn bis zwölf Frauen, jetzt sind es weit über 40“, sagt Kollmar. Er und die anderen Trainer wissen aber auch, dass nun die Selbstverteidigungskurse wie Pilze aus dem Boden schießen. Doch woran erkennt man als Teilnehmerin, ob es sich um Geldmacherei oder ein gutes Angebot handelt, bei dem Frau viel lernen kann?

Techniken Die drei Trainer sind sich einig, dass die Kontinuität zählt. „In 120 Minuten lernen Sie nur schreien“, erklärt Kollmar, der auch als Gewaltpräventionstrainer der Polizei Heilbronn arbeitet. „Man muss die einfachen Techniken üben. Sie müssen sich festigen, nur dann kann man sie automatisch anwenden und in Extremsituationen umsetzen“, sagt Holger Wunderlich. Die Kurse bestehen aus fünf bis acht oder sogar mehr Einheiten.

Einen reinen Selbstverteidigungskurs für Frauen und fünf Kurse, in denen Takewando mit Selbstverteidigung kombiniert wird, bietet Budokwai Öhringen an. Wunderlich ist überzeugt, dass die Qualität von Selbstverteidigungskursen mit dem Trainer steht oder fällt. Kollmar meint, dieser müsse mindestens eine C-Trainer-Lizenz haben. Timmy Saratoudis ist es wichtig, dass es nicht auf die Körperkraft ankommt. „Die Frauen sollen sofort eine empfindliche Stelle des Angreifers treffen und sich dann schnell aus der Situation zurückziehen.“

Beim TSV Waldbach können 45 Teilnehmer mit vier Trainern üben. Interessant ist dabei auch, dass der Verein der einzige Anbieter ist, bei dem die Frauen auch noch ein Pfeffer-



Daniela Wieland lernt von Joachim Kollmar (TSV Waldbach), wie sie sich im Ernstfall verteidigen kann. Uli Wiesberg ist der Angreifer im Schutzanzug.

Foto: privat

spray bekommen. Damit ist es allerdings nicht getan. „Wir üben den Einsatz“, sagt Kollmar. Dazu hat sich der Verein eigens Übungsspray gekauft.

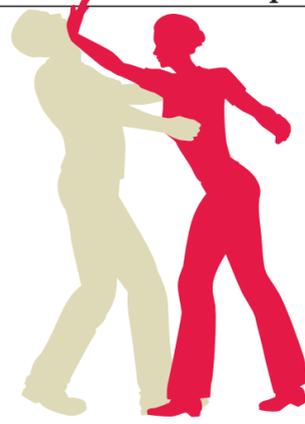
„Meiner Tochter und meiner Frau habe ich gesagt: Das habt ihr in der Hand“, schildert Kollmar. Wer im Zweifelsfall in der Handtasche danach suchen müsse, habe verloren. Zudem sollte die Nutzerin wissen, wie und auf welchen Druck das Spray auslöst und die Sprührichtung beachten. Häufig bekommt der Sprühende selbst etwas ab.

Rechtlich bewegt man sich mit Pfefferspray in einer Art Grauzone. Eigentlich sollen sie nur zur Tierabwehr genutzt werden. Zur Notwehr

sind sie allerdings erlaubt. Daher klären sowohl Kollmar als auch Saratoudis ihre Teilnehmer darüber auf, wie die rechtliche Lage ist und was Notwehr bedeutet.

Schutzanzug Bei allen drei Anbietern kämpfen Frauen gegen Frauen und Männer. Die Echtsituation wird simuliert. Der TSV Waldbach hat einen Vollschutzanzug gekauft. So können sich die Frauen wehren wie im Ernstfall, ohne dass ihr Gegenüber verletzt wird. Ein einmaliger Kurs reicht aber bei Weitem nicht aus. Die Kenntnisse sollten regelmäßig und mindestens halbjährlich aufgefrischt werden, sagt Timmy Saratoudis.

Mit dem Körper Signale setzen



Frauen sollen eine Armlänge Distanz nicht nur zum passiven Still- und Abstandhalten nutzen, sondern um sich **proaktiv zu schützen** und entsprechend reagieren zu können.

Diese Körpersprache sollen die Frauen, wenn sich gefährdet fühlen, mit ihrer **Stimme unterstützen**.

Sagen Sie laut klar und deutlich: „Stop, lassen Sie mich in Ruhe.“

HST-Grafik, Illustration: Adrian Hillman/Fotolia

Moment mal

Jungbrunnen

Von Peter Hohl

Wann beginnt das Alter? Aus Sicht der Jugend beizeiten. Eine durchschnittliche 18-Jährige hakt jeden über 30 unter der Kategorie „Gammelfleisch“ ab. Das klingt zwar nicht charmant, ändert aber wenig an der Tatsache, dass Menschen über 30 – der eine schneller, die andere langsamer – die Spuren eines intensiven Lebens nicht gänzlich verbergen können. Viele hindert das nicht daran, weiterhin intensiv zu leben. Die Zahl der Ü-30-Parties ist Legion.

Da das Party-Motto lediglich eine Untergrenze markiert, sind viele Besucher immer wieder dabei. Jahre- und jahrzehntelang. Doch irgendwann kommt der Tag, an dem das Ü riesengroß wird. Die mitleidigen Blicke der echten Dreißiger sind kaum noch zu ertragen.

Da ist es an der Zeit für 50plus. Doch auch bei Aktivitäten dieser Altersgruppe sind Stammgäste seit Jahrzehnten dabei. Beim Blick in die Runde fühlt die durchschnittliche 50-Jährige endlich wieder wie eine 18-Jährige. So gar nicht charmant.

78-Jähriger vor Hauseingang überfallen

NEUENSTEIN Ein Raubüberfall am Donnerstagabend in Neuenstein beschäftigt die Polizei. Gegen 23.45 Uhr stellte ein 78-Jähriger sein Auto in der Garage seines Wohnhauses in der Kirchensaller Straße ab. Vor dem Hauseingang sprühte ihm ein Unbekannter Reiz- oder Pfefferspray ins Gesicht. Dann wollte er ihm die Tasche entreißen. Das Opfer stürzte bei dem Gerangel. Der Täter riss die Tasche an sich, in der sich Geld befand. Er floh in Richtung Friedhof. Nachbarn riefen die Polizei und den Rettungsdienst. Der Mann kam in ein Krankenhaus.

Der Täter wird von der Polizei wie folgt beschrieben: 1,78 bis 1,83 Meter groß, etwa 20 bis 25 Jahre alt, schmale Statur, westeuropäisches Aussehen. Er war mit dunkler Jacke und dunkler Wintermütze bekleidet. Möglicherweise hat die gesuchte Person sein Opfer, den Inhaber der Neuensteiner Avia-Tankstelle, zuvor beobachtet, als er das Gelände verließ und nach Hause fuhr. Die Polizei bittet Zeugen um Hinweise. Diese werden unter Telefon 07940 9400 entgegengenommen. red



Hohenlohe pur

Von Ralf Reichert

Polizeireform Was hat die Polizeireform gebracht? Über diese Frage wird heftig gestritten. Seit 2014 vereint sie vier Landkreise und einen Stadtkreis in einem Präsidium. Am Montag lieferte die Pressestelle – sehr unvermittelt – die Verkehrsunfallstatistik für 2015. Auf fünf dicht beschriebenen Seiten. Der lokale Erkenntniswert hätte auf eine halbe Seite gepasst. Einerseits fasst die Polizei das regionale Unfallgeschehen in einer ellenlangen Mitteilung zusammen. Andererseits heißt es, die Unfallbilanz in den einzelnen Kreisen könnte nur schwer miteinander verglichen werden. Ja, was denn nun? Erschwerend kommt hinzu, dass zwar Zahlen und Trends gemeldet wurden, aber keine konkreten Unfallschwerpunkte, Raserstrecken oder bedeutenden Karambolagen. Das ist ärgerlich. Natürlich gibt es Entwicklungen und Fakten, die auf den gesamten Präsidiumsbezug zutreffen. Diese sind aber an einer Hand abzuzählen und könnten sehr kurz formuliert werden. Umso wichtiger wäre, die Lage etwa in den Kreisen Hohenlohe, Main-Tauber

Lokal egal

oder Heilbronn differenzierter und ausführlicher zu präsentieren. Diese lokalen Auswertungen sind aber noch gar nicht abgeschlossen. Die Polizeireform mag in manchen Punkten positiv sein, in der Kommunikation der lokalen Besonderheiten ist sie es bis heute nicht.

Integration Der Hohenlohekreis geht in Sachen Integration beispielhaft voran. Das Bündnis 2025 wählt gute Wege und setzt die richtigen Ziele. Landrat Neth hat völlig recht, wenn er fordert: Wir müssen die Flüchtlinge so schnell wie möglich in Arbeit bringen – viel schneller, als dies die Arbeitsagentur oder andere Akteure wollen. Ab Mai bildet das Gebäude der ehemaligen Akademie Würth in Gaisbach das Zentrum der vernetzten Bemühungen, Flüchtlinge für Sprache, Beruf und Alltag fit zu machen. Besonders erfreulich ist, dass dieses Bemühen über Kreisgrenzen geht. Die Kreise Hohenlohe und Main-Tauber bauen ein gemeinsames Netzwerk auf, das Projekt geht über vier Jahre. Der Hohenlohekreis muss zwar einiges selbst zahlen, doch diese Investition lohnt sich. Denn die Folgekosten für Nicht-Integration liegen viel höher. Deshalb: Weiter so!

ANZEIGE



Hohenloher Immobilienstage

27./28. Februar 2016

Samstag 13 bis 17 Uhr, Sonntag 11 bis 17 Uhr

Sparkasse Hohenlohekreis in Öhringen

Fachvorträge:

Sa. 15 Uhr
Sa. 16 Uhr
So. 14 Uhr
So. 15 Uhr

Baufinanzierung
Immobilie gut versichern
Immobilie richtig verkaufen
Erneuerbare Energiesysteme

Kinderbetreuung
Ausstellung „Erneuerbare Energien“

Eintritt frei!

