

Ein Hauch von Hollywood in Vorst

Bei den Sportfreunden wird die Kampfkunst Aikido gepflegt



Kämpfen wie Megastar Steven Seagal: Das ist auch bei den Vorster Sportfreunden möglich. Filmfoto: Filmstarts.de

Wer auf den Kampfsport Aikido angesprochen wird, kann sich meist erst etwas darunter vorstellen, wenn man diese Sportart mit dem Hollywoodstar Steven Seagal in Verbindung bringt. Der Actionstar aus den USA drehte Blockbuster wie „Nico“ und „Alarmstufe Rot“ und machte die Kampfkunst einem breiten Publikum bekannt. Aikido ist aber kein pures „Hau drauf“, wie es in manchen Filmen suggeriert wird, es ist eher eine der anspruchsvolleren und

„sanfteren“ Kampfkünste. Gewaltvermeidung ist hier das Ziel. Wer jetzt allerdings denkt, Aikido sei eine „Kuschelkampfsportart“, irrt gewaltig. Auch wenn Vermeidung eine große Rolle spielt, ist Aikido eine sehr effektive und gerade für körperlich schwächere Menschen bestens geeignete Sportart.

„Ich tue mich sehr schwer damit, Aikido mit Hollywoodaction gleichzusetzen, denn so ist es überhaupt nicht, Aikido ist mehr als

platte Gewalt, trotzdem muss ich gestehen dass Seagal die Sportart erst bekannt gemacht hat. In unserem Dojo lernen wir genau diese Stilrichtung, die auch Seagal lehrt, weil sie sehr effektiv ist. Unser Shihan Larry Reynosa war höchstgraduierter Schüler und Bodyguard von Seagal und nach 19 Jahren Erfahrung mit ihm entschied sich er, die Stilrichtung zu erweitern und zu vertiefen“, bringt es der stellvertretende Leiter der Aikido-Abteilung der Sportfreunde Vorst, Francisco Vallejo, auf den Punkt. Das Kaku-sei Dojo („Erwachter Geist“) wurde im November 2013 von Stefan Köller und Francisco Vallejo mit der Idee gegründet, diese japanische Budo-Selbstverteidigungskunst in der Region bekannt zu machen. „Wir möchten eine Gemeinde von Menschen vereinen, die Interesse daran haben, Spaß an der Bewegung und den Grundprinzipien der Selbstverteidigung zu entwickeln“, erzählt Abteilungsleiter Stefan Köller. Angefangen mit einer kleinen Gruppe von Erwach-

senen, wurden wenig später zwei Kindergruppen (Kleinkinder von sechs bis acht Jahren und Kinder von acht bis 14 Jahren) gegründet, die regen Zulauf genießen. „Der Unterricht bei den Kleinen fokussiert sich grundsätzlich auf die Übung der Motorik, Beweglichkeit, Koordination, Atmung und Aufmerksamkeit, die vor allem durch Spiele gewonnen werden“ so Francisco Vallejo. „Bei den älteren Kindern kommen bereits andere Aspekte der Selbstverteidigung ins Spiel wie Schnelligkeit, Kontrolle und die Anwendung von Grundtechniken. Bei den Erwachsenen besteht das Training aus waffenlosen Techniken und Waffen-Training“, ergänzt Stefan Köller. Die Stilrichtung weicht leicht vom dem ab, was in den meisten Aikido-Schulen in Deutschland gelernt wird. Während im traditionellen Aikido eher die spirituellen Aspekte und die innere Entwicklung der Person im Vordergrund stehen, werden bei den Sportfreunden zusätzlich die Eigenschaften des Aikido als effektive Selbstverteidi-

Wir machen Sie hairlich schön

Friseur/Dohmen



Heinrich-Hertz-Straße 44 · 41564 Kaarst · Tel. 02131 / 642 18
... unser fachliches Team berät Sie gern und freut sich auf Ihren Besuch.

ANWALTSKANZLEI MÜSSEMAYER

Familienrecht

- Scheidung, Sorgerecht, Unterhalt
- Vermögensauseinandersetzung
- Unterhalt der Kinder für die Eltern

Erbrecht

- Testament, Pflichtteilsanspruch
- Erbschaftsauseinandersetzung

Verkehrsrecht

- Unfallabwicklung, Führerschein, MPU
- Straf- und Bußgeldsachen

Arbeitsrecht

- Kündigung, Mobbing, Altersteilzeit
- Abfindungen, Arbeitslosengeld

Abendtermine und Hausbesuche nach Vereinbarung



Im Blütenfeld 1
(Lindenplatz)
41564 Kaarst
Telefon 0 21 31 / 6 70 08/9
Mobil 0171 / 4 32 91 71
www.muessemeyer.de

gung verstanden und geübt. „Wir trainieren mögliche Szenarien von Abwehrtechniken, mit umfunktionierten Plastikflaschen oder anderen Gegenständen als Waffe, so stellen wir gefährliche Situationen in der Realität nach“, erzählt Peter Koch, der älteste und erfahrene Aikidoka im Dojo. Dass Aikido nicht nur etwas für junge Menschen ist, zeigt der 61-Jährige eindrucksvoll jedes Mal aufs Neue. Als eins der ersten Mitglieder ist Peter Koch dabei und hat immer

noch Spaß an dieser anspruchsvollen Kampfkunst, die auch sein Leben im positiven Sinne beeinflusst, denn das Grundprinzip der Gewaltvermeidung ist eines der obersten Gebote im Aikido. Wie auch in der Fußballabteilung setzen die Sportfreunde bei den Aikidokas auf bestens qualifizierte und ausgebildete Trainer. Vallejo und Köller besuchten Anfang April 14 Tage lang die MAK-Schule mit Sitz in Ventura, Kalifornien. Durch etliche Seminare mit Shihan

Larry Reynosa in Europa und den USA konnten die beiden ihre Freundschaft vertiefen, wobei noch weitere Lehrgänge über den Landessportbund NRW angedacht sind. Aber nicht nur die Qualifizierung der Trainer ist wichtig, auch andere Planungen sollen vorangetrieben werden. „Vereine müssen auch in Zukunft ge-



Auch die Kleinsten sind fleißig bei der Sache. Fotos (2): Sportfreunde Vörs



Bei den Kindern steht bereits Techniktraining auf dem Plan.



3k*
KABARETT
KLEINKUNST
KAARST

Albert-Einstein-Forum

26. Mai 20 Jahre Ötte live



8. Juni Sebastian Pufpaff

17. Juni Springmaus

18. Juni Alan Parson Tribute

23. Juni Markus Krebs

24. Juni Kurz & Knacki

25. Juni Maxi Gstettenbauer



7. Juli Ulan und Bator



8. Juli Knacki Deuser

**Tickets:
Rathaus Kaarst, Zi. 100**

und bequem online:

www.kaarst.de/kabarett

wisse Faktoren berücksichtigen, wie den demografischen Wandel und die längeren Schulzeiten. So kann Peter Koch, der Ende des Jahres in Rente geht, Aikido-Schnupperkurse auch vormittags in Kitas und Schulen anbieten. Wie wir das am Ende umsetzen werden, steht noch nicht fest, die Idee ist da und dann kommen die

Detailplanungen am Ende des Jahres“, erläutert Michael Ahlert, Geschäftsführer der Sportfreunde Vorst. Weitere Planungen sehen vor, neue Trainingszeiten für die Aikidoabteilung zu erhalten, so sind auch hier die Sportfreunde in einer Vorreiterrolle und haben als erster Verein einen Nutzungsvertrag mit der Stadt Kaarst

zur Nutzung der Kindertagesstätte Alte Heerstraße abgeschlossen. „Leider ist die Größe der Kita-Halle begrenzt und die Kinderabteilung platzt aus allen Nähten, aber es gibt in Kaarst keine adäquaten Hallenzeiten, die frei sind. Wir haben einfach das schlechtere Los gezogen, alle Zeiten sind schon belegt. So wird es sehr schwierig zu

wachsen, denn der Zulauf in der Kinderabteilung ist recht groß und wir müssen bald wohl einen Aufnahmestopp machen. Wer allerdings einen Trainingsraum ab circa 90 Quadratmeter hat und diesen zu einem annehmbaren Preis vermieten möchte, kann sich gerne bei uns melden“ so Stefan Köller. Wie sich die Abteilung in

- ANZEIGE -

- ANZEIGE -

Made in Kaarst: Markant Möbel – natürlich einmalig – und ein echtes Kaarster Unternehmen!

Seit über 30 Jahren bietet der Massivholzspezialist echte Lieblingsstücke und langlebige Möbel auf über 3000 Quadratmetern Verkaufsfläche. Vom Esstisch aus massiver Wildeiche kombiniert mit trendigen Sofabänken, über bequeme Polstermöbel bis zu massiven Balkenbetten hat Markant Möbel alles, was Sie zum Wohlfühlen benötigen. Persönliche, individuelle Beratung der freundlichen Einrichtungsberater/innen und Ihre persönlichen Wünsche stehen im Fokus des inhabergeführten Naturholz-Möbelhauses. Alles zu fairen Preisen mit Bestpreisgarantie und einen Liefer- und Montage-service vom Feinsten! Massivholzmöbel bieten einzigartige Vorzüge: Offene Hölzer verbessern feuchtigkeitsregulierend das Raumklima und verhindern



Möbel & Lifestyle zum Wohnen auf über 3.000 m²

machen Markant unverwechselbar und einzigartig. Und Holzmöbel und Inneneinrichtung aus natürlichen Materialien sind Klassiker und Trend zugleich. Markant Möbel legt als Massivholzspezialist Wert auf Qualität, Nachhaltigkeit und ein gutes Preis-Leistungsverhältnis der Möbel. Die Breite des Sortiments vom Tisch über Sofa zum Bett machen das Markant Möbelhaus zu einem führenden Anbieter für natürliches Einrichten und Wohnen im Raum Düsseldorf / Köln und am Niederrhein. Entdecken Sie mit allen Sinnen inspirierende Raumgestaltung und die Vielfalt an massiven Echtholz-Möbeln. Sie finden uns gleich gegenüber von IKEA an der Autobahnabfahrt Kaarst.

elektrostatische Aufladung von Staub und Feinstaub. Damit wirkt Massivholz gesundheitsfördernd und antiallergen.

Massivholzmöbel sind die Leidenschaft des Spezialisten in Kaarst. Ihre Kompetenz und Kreativität in Sachen Lifestyle und Naturholz



markant möbel
DER MASSIVHOLZSPEZIALIST GmbH

41564 Kaarst | Weckenhofstraße 2 | Nähe IKEA | Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 10 - 19 Uhr
Telefon 02131-666098 • E-Mail info@markantmoebel.de • Internet www.markantmoebel.de



Zukunft aufstellen wird, zeigt sich dann, wenn die strategischen Planungen abgeschlossen sind. Die Abteilung hat noch viel vor und möchte sich auch für die Zukunft bestens aufstellen und den Mitgliedern eine sportliche Heimat bieten. Wer Interesse hat, mehr über diese Kampfkunst zu erfahren, ist herzlich zu den Trainingszeiten willkommen. Das Training erfordert keine besonderen Vorkenntnisse der Kampfkunst und ist für jedes Alter und jede Gewichtsklasse geeignet. Da Aikido kein Wettkampfsport ist, trainieren alle Aikidoka miteinander, unabhängig von Geschlecht, Alter und Gewicht, denn bei einer gefährlichen Situation auf der Straße kann man sich den Gegner auch nicht aussuchen...



Stefan Köller und Francisco Vallejo reisten im April nach Kalifornien, um sich in Sachen Aikido weiter zu bilden.

Foto: Sportfreunde Vorst

Hier wird trainiert

Dienstags, Kita Alte Heerstraße in Kaarst:

17.30 bis 18.30 Uhr Kindergruppe · 18.30 bis 20.30 Uhr Erwachsene

Mittwochs, Kita Alte Heerstraße in Kaarst:

17.30 bis 18.30 Uhr Kleinkindergruppe

Freitags, Sportforum Büttgen, Olympiastraße:

19 bis 21 Uhr Erwachsene

Weitere Infos gibt es unter www.sfvorst.de.

SALZBURGER ALM BIERGARTEN

Biergarten mit Cabrio-Dach.
So flexibel wie das Wetter.

SALZBURGER LAND

JEVER FUN

NEUSS SKIHALLE