

Konfrontiert mit der Auseinandersetzung

Stefan Klaus lehrt Selbstverteidigung und zeigt, dass Abwehr schon im Kopf beginnt

Seine These bringt er klar auf den Punkt: „Ein Täter sucht nicht nach Gegnern, sondern nach einem Opfer.“ Deshalb steht für Stefan Klaus fest, dass Selbstverteidigung nicht erst bei der körperlichen Abwehr eines Angriffes beginnt. Der Kampfkunstlehrer aus Sonthofen kennt das psychische Wechselspiel zwischen Täter und Opfer sehr gut und möchte daher vor allem Frauen zeigen, wie sie sich besser vor Übergriffen schützen können. Sein Training umfasst sowohl Bewegungs- als auch Gedankenabläufe.

Bei den Kursen gibt es keine Altersbegrenzung und auch Menschen mit Behinderung nehmen daran teil. „Zwar sind die körperlichen Techniken anders, aber auch jemand im Rollstuhl oder ein älterer Mensch kann sich gegebenenfalls verteidigen.“ Überhaupt orientiert der Kampfkunstexperte sich am Alltag. Es bringe nicht viel, Techniken zu lehren, die nur in lockerer Sportbekleidung oder mit viel Muskelkraft ausführbar sind. So legt er Wert darauf, dass im Verlauf seiner Kurse auch in Alltagskleidung geübt wird. Statt Waffen kommen Dinge wie Schlüssel, Handy oder Handtasche zum Einsatz. Dabei weist Stefan Klaus stets mit auf die zivilrechtlichen Grundlagen hin: „So kann sich jeder verteidigen, ohne selbst ungewollt zum Täter zu werden.“

Das Training vermittelt nicht nur Techniken der Abwehr und schult die körperliche Fitness. „Ich will zudem das Selbstbewusstsein der Teilnehmer stärken“, erklärt der Sportler. Sie sollen ihre eigenen Kräfte erkennen, weiterentwickeln und zugleich verstehen lernen, dass ihr eigenes Auftreten und ihre Ausstrahlung grundlegend im Bereich der Selbstverteidigung sind. „Eine Mutter spürt immer genau, wann ihr Kind Angst hat. So spürt auch ein Täter die Unsicherheit seiner Opfer.“ Deshalb will Stefan Klaus vermitteln, wie Menschen ihre eigenen Ängste und Schwächen erkennen und überwinden können. „Ich konfrontiere sie mit der Auseinandersetzung – nicht nur mit dem Gegner, sondern auch mit sich selbst.“

Das Wissen dazu sammelt er seit seinem 11. Lebensjahr, als er begann Kampfkunst zu trainieren. Vor allem fernöstliche Stile interessieren ihn, ebenso andere Kampfsportsysteme. In seiner elfjährigen Bundeswehrlaufbahn absolvierte der 32-Jährige verschiedenste Speziallehrgänge und bildete Soldaten in der waffenlosen Selbstverteidigung aus. Vor einem Jahr verließ er die Ausbildung und erlernt nun den Beruf des Heilpraktikers. Seinen Sport trainiert Stefan Klaus weiterhin, und mit einem neuen Kurs, der gerade im Fitness-Studio Aviva in Blaichach gestartet ist, möchte er sein Können und Wissen speziell an Frauen weitergeben: „Mir ist das Wichtigste, dass die Teilnehmerinnen Spaß haben – auch wenn es hin und wieder mal anstrengend wird!“ Der Kurs „Tough Woman“ für „taffe Frauen“ ist so konzipiert, dass Interessierte jederzeit einsteigen können.

Abdruck honorarfrei, bitte senden Sie uns einen Beleg zu. Vielen Dank.

Foto: Aviva

weitere Fotos in hoher Auflösung unter www.aviva-fitness.com/presse

Informationen für Medien:

Aviva Fitness, Barbara Renn, Im Wasen 18, 87544 Blaichach-Bihlerdorf
Tel. 08321 676060, Fax 08321 676070, E-Mail barbara.renn@aviva-fitness.com

Informationen zum Aviva:

Das Fitness-Studio Aviva in Blaichach gibt es seit 2002. Barbara Renn und ihr 15-köpfiges Team möchten vor allem Lebensqualität vermitteln. Mit ihrem Motto „Aufstehen, mitmachen, sich neu entdecken“ sprechen sie nicht nur Privatpersonen an, sie haben auch spezielle Angebote für Unternehmen entwickelt. „Gesundheit und Fitness definieren sich für uns nicht über Muskelkraft“, lautet die Philosophie. „Wir wollen, Menschen zusammenführen und das Leben voll Tatendrang genießen.“

Weitere Informationen: www.aviva-fitness.com

Aviva
Treffpunkt für Fitness,
Gesundheit und mehr

Im Wasen 18
87544 Blaichach

Telefon
08321 676060

Telefax
08321 676070

E-Mail
mail@aviva-fitness.com

Internet
www.aviva-fitness.com

Inhaberin
Barbara Renn

USt ID
DE 813 814 728

Bankverbindung
HypoVereinsbank AG
BLZ 733 223 80
Konto 334 80 22 99