

Matinee im Haus Eden

LÜBECK. Der Pianist Daniel Fritzen spielt klassische Werke im Haus Eden in der Königstraße 25. Seine Klaviermatinee beginnt am Sonntag, 16. November, um 11 Uhr.

Auf dem Programm stehen das Scherzo op. 20 von Frédéric Chopin, sein erstes Scherzo (h-Moll), drei der farb- und detailreichen Klangbilder von Rachmaninov und eine Suite von Johann Sebastian Bach. Und dem Wunsch des Publikums entsprechend, wird der Pianist auch ein Impromptu von Franz Schubert spielen. Mit dem Werk Chopins möchte Daniel Fritzen ein Antikriegszeichen setzen, da Chopin mit dieser Komposition seine ganz persönliche Verstörung über den russischen Angriff auf seine Heimat zeigen wollte. Auch zu den anderen dargebotenen Stücken wird Daniel Fritzen Erläuterungen geben.

Der Eintritt zu dem Konzert ist frei. Per Hutkassette werden Spenden eingesammelt.



Der Pianist Daniel Fritzen spielt ein Konzert im Haus Eden in Lübeck.
Foto: Agentur 54°

Gruppe für Geschwister

LÜBECK. Mixed Pickles und die Initiative Inklusion bieten ab Dezember eine Freizeitgruppe für Geschwisterkinder von Kindern mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen an und sucht Teilnehmende. Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen 8 bis 12 Jahre und läuft bis April 2026. Die Termine sind 14-tägig montags von 15 bis 18 Uhr, sowie an drei Samstagen, die für Ausflüge genutzt werden sollen. Die Kinder dürfen das Programm selbst mitentscheiden. Es ist alles möglich.

Info per E-Mail an kidstreff@mixedpickles-ev.de oder unter Telefon 0157/57343338.

Selbstverteidigung: Wie Aikido, Judo, Karate & Co. helfen können

Wie hilfreich sind Kampfsportarten im Falle eines Angriffs? Lübecker Trainer sagen: „Es braucht jahrelange Übung“.

LÜBECK. Ein kräftig gebauter Mann geht auf eine zierliche Frau zu. Gutes hat er nicht im Sinn. Mit beiden Händen will der Hüne zugreifen. Blitzschnell kontert die Frau mit einem gezielten Fußstoß zum Körper des Angreifers. Der wird jäh gestoppt. Es ist eine Übung im Verein Genbu-Kai in der Turnhalle der Schule Wilhelmshöhe. Der Mann ist Dirk Kather, Träger des 6. Dan (Meistergrad) im Karate, die Frau ist Co-Trainerin Melanie Will (2. Dan).

Gibt diese Budo-Sportart Sicherheit auf der Straße? Wie wirksam ist Selbstverteidigung? Kather (58) trainiert Karate (übersetzt: leere Hand) seit 1988. 30 Aktive zählt sein Club. Die Jüngsten sind im Grundschulalter, es trainieren auch Senioren. Ob sich Karate zur Selbstverteidigung eigne, beantwortet der Meister mit einem klaren „Ja.“

Selbstverteidigung bedeute, einen Angriff unwirksam zu machen, erklärt Kather. „Man muss aber auch austreten können, um dem Gegner zu zeigen, besser nicht weiter anzugreifen, oder die eigene Flucht zu ermöglichen. Dazu lehren wir Schläge, Tritte, Blöcke, Würfe, Halte- und Hebeltechniken“, so der Karatemeister. Allerdings betont er: „Um sich wirksam verteidigen zu können, bedarf es beständigen, jahrelangen Übens. Und es hängt stark von der Persönlichkeit des Schülers ab.“ Melanie Will ergänzt: „Um sich behaupten zu können, bedarf es einer aufrechten, selbstbewussten Haltung.“

HARMONIE UND GEISTIGE KRAFT GEGEN ANGRIFFE

Selbstverteidigung anderer Art wird im Aikido Club Lübeck (ACL) gelehrt: Für 90 Minuten wird die Turnhalle der Kahlhorstschule zum Dojo (Übungsstätte). Praktiziert wird Aikido (etwa übersetzt: Weg der Harmonie und geistigen Kraft). Der Mann mit der weißen Kimonojacke und dem schwarzen Hosenrock (japanisch: Hakama), ist André Lienshöft. Der 58-jährige Trainer, der den 2. Dan trägt, lässt die Gruppe Abwehrtechniken üben.



Die Aikido-Meister André Lienshöft (l.) und Maximilian Schüler zeigen den „Ikkyo“, eine der Hebeltechniken.

Foto: Agentur 54°

Das defensive Aikido-Prinzip: Der Angriffskraft wird kein Widerstand entgegengesetzt. Attacken werden durch geschickte Ausweichbewegungen umgelenkt, um den Angreifer zu Fall zu bringen. Geübt werden Würfe, Halte- und Hebeltechniken – die Kraft des Angreifers wird genutzt, um sein Gleichgewicht zu stören.

Detlef Voß, technischer Leiter des ACL und Träger des 3. Dan, erklärt: „Viele Techniken sind bei Armee, Polizei und Sicherheitsdiensten bewährte Praktiken.“

Neben der Schulung von Körper und Geist eigne sich Aikido grundsätzlich auch zur Selbstverteidigung. Allerdings setze dies ein „beständiges, langes Training“ voraus, so Voß.

JUDOMEISTERIN: TECHNIKEN MÜSSEN SICH AUTOMATISIEREN

Das bestätigt auch Tanja Hantel. Die 57-jährige Judotrainerin im Lübecker Judo Club (LJC) hat

den 5. Dan. Angefangen hat sie als junges Mädchen, zur Verteidigung im Ernstfall. 130 Aktive üben Judo im LJC.

Schützt es im Ernstfall? „Ja und nein“, sagt Hantel. „Entscheidend ist, Selbstbewusstsein zu entwickeln“, so die Judomeisterin. „Das Auftreten muss ausstrahlen, etwa durch aufrechte Körperhaltung“, betont Hantel. Beständiges Training hält auch sie für notwendig: „Bewegungsabläufe müssen sich automatisieren“, sagt sie.

Um Nutzung der Angriffskraft geht es auch beim WingTsun: Einst erfunden von zwei chinesischen Nonnen, sei es eine Kampfkunst, „bei der durch verschiedene Übungen das Vertrauen in eigene Fähigkeiten gestärkt wird“, sagt WingTsun-Meister Manfred Eisenblätter. Seit vielen Jahren trainieren Christian Bigge und Yasin Duman diese Kunst bei der WingTsun-Akademie Schirde- wahn. „Wir ‚borgen‘ die Kraft

des Gegners, arbeiten taktikal“, so Bigge.

„Von vornherein müssen wir versuchen zu sehen, wie der Gegner sich bewegt“, sagt er.

Kampfkünste können also effektiv sein – bei beständigem Training. „Es zählt aber auch die Selbstbehauptung“, sagt Svenja Pries, Sprecherin der Polizeidirektion Lübeck. Waffen mit sich führen, um sich auf der Straße sicherer zu fühlen, davon rät sie grundsätzlich ab. Das Tragen von Waffen, etwa Messer oder Pfefferspray, biete keine Sicherheit, sondern könne die Gefahr sogar erhöhen, weil die vermeintlichen Verteidigungswerkzeuge in die Hände des Gegners gelangen können.

Besser sei es, bestimmte Verhaltensweisen einzuüben, mit denen das Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum gestärkt werden könne. Die polizeiliche Präventionsstelle rät: Die Umgebung aufmerksam wahrnehmen. Auf das Bauchgefühl hö-

ren. So früh wie möglich Abstand von bedrohlichen Situationen nehmen. An sichere Orte, zum Beispiel die andere Straßenseite oder das U-Bahn-Abteil wechseln, Kioske, Geschäfte, Restaurants aufsuchen.

POLIZEI RÄT: FORDERN SIE HILFE EIN

„Siezen Sie die provozierende Person. Damit signalisieren Sie Außenstehenden, dass es sich um keine private Streitigkeit handelt. Vermeiden Sie verbale Provokation und körperliche Konfrontation. Sprechen Sie unbeteiligte Personen direkt an, etwa: ‚Hallo, Sie mit der grünen Jacke‘. Beschreiben Sie die Situation und fordern Sie Hilfe ein. Rufen Sie in einer Notsituation die Polizei über 110 und erstatten Sie Strafanzeige“, rät Pries. „Sich zur Wehr zu setzen, kann Schlimmeres verhindern: Viele Täter brechen ab, wenn ein Opfer sich massiv wehrt.“ **JAC**

AKTIONSANGEBOT BEI VITAL AKTIV PLUS

Anzeigensonderveröffentlichung

vital aktiv +
Sport - Gesundheit - Fitness

**Kennenlernwochen
Angebot für alle Neukunden
bis zum 6. Dezember 2025**

**5 Wochen Training für nur 5 €
ohne vertragliche Bindung**

www.vital-aktiv-plus.de
Moislinger Allee 51, 23558 Lübeck

Gesundheitsorientiert trainieren

Fitnessstudio an der Moislinger Allee startet die Aktion „5 Wochen Training für 5 Euro“

LÜBECK. Gesundheit und Fitness stehen bei vital aktiv plus in Lübeck im Mittelpunkt. Das Gesundheits- und Fitnessstudio an der Moislinger Allee 51 setzt dabei auf ein ganzheitliches und gesundheitsorientiertes Trainingskonzept.

Mit modernsten Trainingsgeräten der Firma Milon, die sich automatisch auf die individuellen Körpermaße und Trainingsziele einstellen, bietet das Studio ein effizientes und gelenkschonendes Workout in nur 35 Minuten. Ob Kraftaufbau, Ausdauertraining oder Rehabilitation – jedes Programm wird von erfahrenen Physiotherapeuten und Fitnessökonominnen individuell abgestimmt. Ziel ist es, die Trainierenden fit zu machen und ihre Gesundheit langfristig zu



Die Physiotherapeuten Justinus Wiggert und Andrea Kosminski werben mit der Aktion für mehr Wohlbefinden und Fitness.
Foto: Fotowerker-Ganzer&Berg GbR

fördern – mit einem Ansatz, der auf Nachhaltigkeit setzt.

„Wir bieten jetzt die Möglichkeit, das Studio im Rahmen der Aktion ‚5 Wochen Training für 5 Euro‘ kennenzulernen“, so die Inhaber Justinus Wiggert und Andrea Kosminski. Die Aktion startete am 3. November und läuft bis zum 6. Dezember. Wer sich im Anschluss für einen Jahresvertrag entscheidet, trainiert die ersten drei Monate zum halben Preis. „Starten Sie jetzt in ein gesünderes Leben.“

Kontakt:
vital aktiv plus
Moislinger Allee 51
in 23558 Lübeck
Telefon: 0451 / 81038784
Internet: www.vital-aktiv-plus.de