



Bundesverband Selbstverteidigung

AUSGABE SOMMER-HERBST 2023

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

Rückblicke, Aus-
sichten, neue
Programme,
Visionen,
Erwartungen,
Ausbildungen...

All dies, in die-
sem Heft.

IN DIESER AUSGABE:

Sommerpause	1
Messerangriffe	2
Im Stil eingefro- ren	3
Kinderkurse	4
Geheimnisse der Kampfkünste?	5
Kubotan	6
Körper abhärten	7
Impressionen 2023	8
Impressionen 2023	9
Ausbildungster- mine	10
Empfehlungen	11

Die große Sommerpause—und dann...?

Liebe Freunde, Kollegen, Mitarbeiter, Trainer und TeilnehmerInnen

Der Sommer steht vor der Tür und somit die Urlaubszeit. In vielen Vereinen entsteht nun wieder die Sommerpause bzw. das große Sommerloch. Oftmals bleiben Turn- und Sporthallen geschlos- sen und das Training wird auf ein Minimum reduziert.

Trifft man sich danach wieder zum Training, hat unser Gehirn oft eine unverständliche Wandlung gemacht. Einige gelernte Übungen, Techniken oder Choreographien sind einfach von der inneren Leinwand verschwunden, obwohl man Monate zuvor so sehr an ihnen gearbeitet hat.

Das hat oft mehrere Gründe: Vergessenskurve: Das Vergessen folgt oft einer bestimmten Kurve, die als Vergessenskurve bezeichnet wird. Nach dem Erlernen von Informationen nimmt die Erin- nerung im Laufe der Zeit ab, es sei denn, die Informationen werden regelmäßig wiederholt oder angewendet. Wenn man also eine Pause von einer bestimmten Aktivität macht und diese nicht wiederholt, kann es sein, dass man mit der Zeit Teile des Gelernten vergisst.

Mangelnde Nutzung: Wenn man bestimmte Fähigkeiten oder Wissensbereiche nicht aktiv nutzt, kann es sein, dass sie im Gedächtnis verblassen. Das gilt insbesondere für praktische Fähigkeiten oder komplexe Konzepte, die kontinuierliches Üben oder Anwenden erfordern. Wenn man zum Beispiel eine Fremdsprache gelernt hat, aber längere Zeit nicht mehr gesprochen oder angewen- det hat, kann man Teile des Gelernten vergessen.

Dekontextualisierung: Manche Informationen sind stark abhängig von ihrem Kontext. Wenn man sich in einem bestimmten Umfeld oder in einer bestimmten Situation befindet, kann es einfacher sein, sich an bestimmte Dinge zu erinnern. Wenn man jedoch aus diesem Kontext herausgenom- men wird, kann es schwieriger sein, sich an das Gelernte zu erinnern.

Eine kleine Hilfe kann diese Lücken überbrücken. In der Neurowissenschaft wird es als auditives und visuelles Lernen bezeichnet. Hierzu haben die Teilnehmer die Möglichkeit, anhand der Bü- cher und Schulungsunterlagen sowie der Videos, welche die Teilnehmenden nach den Lehrgän- gen erhalten haben, die Informationen immer wieder, auch während der Sommerpause, abzu- greifen, anzuschauen, durchzulesen und anzuschauen. Dies stärkt die Verbindungen im Gehirn und festigt das zuvor Erlernete.

Fazit: Auch während des Urlaubs immer mal für einige Minuten die Lehrbücher oder den USB- Stick zur Hand nehmen, um vom Lehrling zum Gesellen und später zum Meister zu werden.

Packen wir's an!

Herzlichst
Kelly H. Sach, Vorsitzender

**„Auch der sanfteste und feinste Gras-
halm kommt durch den Asphalt.“**

Messerangriffe nehmen mehr und mehr zu

In den letzten Jahren gibt es Berichte über eine große Zunahme von Gewalttaten mit Messern in einigen europäischen Ländern, darunter auch Deutschland.

Es gibt verschiedene mögliche Gründe für eine Zunahme von Messerangriffen. Ein möglicher Faktor ist eine allgemeine Zunahme von Gewaltkriminalität. Gesellschaftliche, wirtschaftliche oder psychologische Faktoren können dazu beitragen, dass Menschen zu solch gewalttätigen Mitteln greifen.

Darüber hinaus können soziale und politische Spannungen, ethnische oder religiöse Konflikte sowie individuelle Motive eine Rolle spielen. Es ist wichtig zu beachten, dass die Ursachen von Gewalttaten komplex sein können und nicht auf einen einzigen Faktor zurückgeführt werden können.

Um das Problem anzugehen, ist es wichtig, dass Strafverfolgungsbehörden, Politik, Gemeinden und die Gesellschaft insgesamt zusammenarbeiten. Präventionsmaßnahmen, Aufklärung, Verbesserung der Sicherheitsmaßnahmen und die Förderung eines positiven sozialen Umfelds können dazu beitragen, die Zahl der Gewalttaten zu reduzieren.

Besonders ist jedoch, dass man im Kontext der Berichte auch Aussagen über Abwehrmaßnahmen lesen kann und dass das Thema auch in Kampfsportverbänden einen besseren Stellenwert erhalten sollte.

Natürlich ist Flucht immer der bessere Weg, um bei einer Auseinandersetzung mit Stichwaffen nicht verletzt oder gar getötet zu werden. Andererseits wissen wir auch, dass man leicht in Situationen kommen kann, in der Flucht nicht möglich ist, und man sich verteidigen muss.

Wir haben uns diesem Thema in unseren Ausbildungen verschrieben, wollen das Ganze jedoch bei unserem Szenario-Thementag ganz besonders widmen und viele neue Erkenntnisse einbringen.

Versäumt es nicht, dabei zu sein.

26. August in Hümmerich



Masterprüfung bestanden

Im Dezember 2022 und April 2023 konnten folgende Teilnehmer die Abschlussprüfung zum Master erfolgreich bestehen:

Dino Gebertz, Ulf Reinecke, Raphael Dittfurth, Timo Böhr, Andreas Ernst, Andreas Lier, Stefan Kling, Sven Remdisch, Frank Pfeffer, Chris Neumann, Harald Brandtner, Steffen Naumann, Rüdiger März, Andree Anhalt, Georg Albers, Ralf Reineke.

Nochmals herzlichen Glückwunsch an alle



Bist Du in einem System, Stil oder einer Tradition eingefroren?

So viele Menschen denken, dass wir immer in eine Schachtel passen oder ein Etikett an uns haben müssen. Wir sind nicht das System, der Stil oder die Kampfsportart die wir praktizieren.

Wenn wir nach wie vor denken, dass wir nach außen dieses Etikett zeigen müssen, sind wir in diesem System eingefroren... und nichts wächst auf Eis.

Wir beginnen dann, Traditions lähmung zu entwickeln, sehen durch einen Tunnelblick und erspähen nicht, dass es links und rechts von uns noch Neues, Anderes, Besseres gibt. Wenn dies geschieht (und davor steht jeder Kampfsportler irgendwann einmal), können Ideen und unser inneres und äußeres Wachstum stagnieren, sich nicht mehr weiterentwickeln und nicht mehr fließen.

Die Sauriere sind ausgestorben, weil sie sich nicht weiterentwickelt haben.

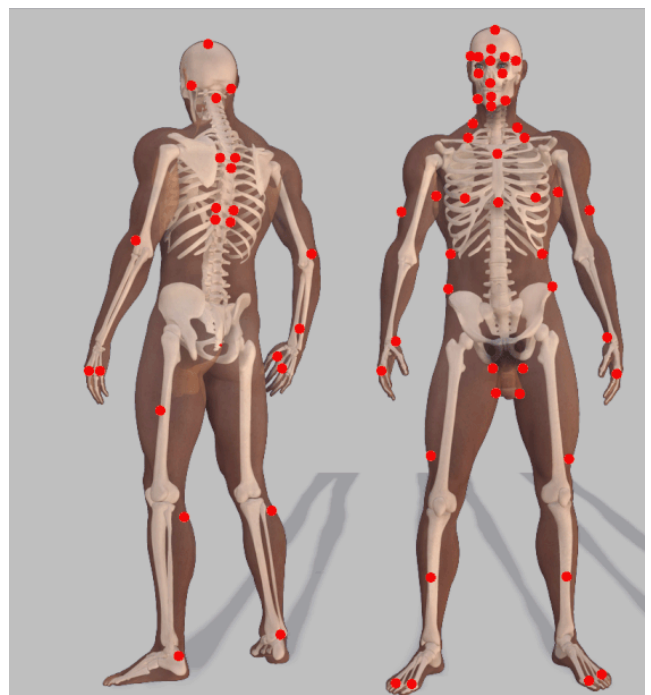
Und wer denkt, dass ein hundert Jahre altes System sich ewig hält, wird tagtäglich an die Veränderung daran erinnert, dass Dinge, die heute traditionell sind, morgen schon ausgestorben sein können. Wir erleben dies gerade in der Umbruchphase des Automobils. Plötzlich sollen alle mit Diesel und Benzin betriebenen Autos in den nächsten Jahrzehnten Elektroautos weichen, ja sogar selber automatisiert fahren können. Wahre Kampfsportler sollten deshalb nicht für alle Ewigkeit an eine solche Struktur gebunden sein.

"Über den Tellerrand blicken" heißt es immer so schön. Genau dies ist die Aussage, nach der jeder ernsthafte Kampfsportler streben sollte und wahre Lehrer und Meister sehen eine solche Entwicklung ihrer Schüler mit Wohlwollen und sperren sie nicht in ihr System ein. Wir wissen alle zwischenzeitlich, dass bestimmte Abläufe in Kampfsportarten automatisiert werden müssen, um wirksam zu sein. Dennoch werden die Abläufe von jedem Menschen anders praktiziert. Jeder Mensch ist unterschiedlich und deswegen kann man die Aussage Bruce Lee's nicht genug einschätzen.

"Nimm an was nützlich ist, lass weg was unnütz ist, und füge dein eigenes hinzu und du hast Deinen persönlichen Stil".

Erfolgreiche Menschen fragen nicht "Kann ich es besser machen", sondern stellen sich die Frage "wie kann ich es besser machen?" Gerade die Nervendruckpunkttechniken (Dim Mak, Kyusho,) sind für jede Kampfsportart ein Geschenk, das es zu nutzen gilt. Anfangs gilt es, einige wenige Punkte in seinen Stil mit einzubeziehen. Später, wenn man dann Blut geleckt hat, möchte man mehr und mehr über die 361 Punkte und Meridiane erfahren. Wie wirken sich die Punkte über das zentrale oder periphere Nervensystem aus? Was hat es mit den Wandlungsphasen auf sich? Wie läuft der Zerstörungszyklus ab, was sind Alarmpunkte oder wie kann ich die Punkte zur Regeneration einsetzen?

Man begibt sich auf einen langen Weg der Ausbildung. Man ist nun dabei, frei zu denken und den Geist nicht einzufrieren.



Kinder-Kurse erfolgreich durchführen

Wir wissen, dass viele TeilnehmerInnen sich ausbilden lassen, um an Schulen, Vereinen oder anderen Kinder-Institutionen Selbstbehauptungs- Selbstverteidigungskurse oder AG's durchführen zu können.

Diese Initiative erfreut uns in hohem Maße, da gerade im Kinderbereich aktives Mobbing seit Jahren Einzug erhalten hat, Kinder während der Pandemie verhaltensauffälliger geworden sind und durch fehlende Werte-Erziehung viele Kids heute den falschen Weg einschlagen.

Gerade solche Institutionen schauen aber vermehrt auf eine qualitative, zertifizierte Ausbildung der Anbieter, welche auch einen pädagogischen Hintergrund haben sollte.



Speziell in diesem Bereich haben sich beide Bundesverbände „Selbstverteidigung & Gewaltprävention“ seit Jahren einen komplexen Ausbildungsplan zunutze gemacht.

Zum einen vermittelt der Bundesverband Selbstverteidigung die Praxis, die es benötigt, die Kinder in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung „richtig“ zu schulen (auch mit Einsatz einiger Kinderoptimierten Nervendruckpunkte) um Kinder sicherer aber nicht zu Tätern zu machen, und zum Anderen bietet der Bundesverband Gewaltprävention die zertifizierte Ausbildung zur Gewaltpräventionsfachkraft mit vielen Themen wie Mobbing, Cybermobbing, sexualisierte Gewalt, richtige Kommunikati-

on & Körpersprache, Teambildung, Fair Play, Deeskalationstraining, Konfliktlösungen usw., die einen dazu befähigen, einen komplexen Kurs auch an Schulen oder anderen Institutionen erfolgreich durchzuführen. Natürlich ist auch das Finanzielle dabei nicht uninteressant, kann man sich dadurch ein gutes Zweiteinkommen sichern und sich dadurch andere Wünsche und Ziele erfüllen.

Wer also mehr aus seiner verantwortungsvolleren Tätigkeit machen möchte, sollte sich unbedingt auch zur **Fachkraftausbildung Gewaltprävention** anmelden. Die Kurse werden in regelmäßigen Abständen als Webinar erfolgreich und zertifiziert vermittelt. Dort bekommen Sie das Handwerkszeug und werden zertifiziert. Anfragen richten Sie bitte an den Verband.



Geheimnisse der Kampfkünste

Es gibt keine geheime Techniken!

Vielleicht werden auch Sie es bemerkt haben: Es tauchen immer wieder Angebote auf, bei denen von geheimen Techniken in verschiedensten Kampfkünsten gesprochen wird.

Der Mensch in seiner Neugier neigt dazu, sich von solchen Aussagen überrumpeln zu lassen. Er möchte sich diese Geheimnisse ebenfalls aneignen. Man setzt das Wort "geheim" auf das Etikett oder die Verpackung, und die Menschen gieren danach.

Im Prinzip bedeutet es aber nur eins: Menschen, die in Ihrem Leben Geheimnisse benötigen um erfolgreicher, wohlhabender zu werden, mehr Beachtung bekommen wollen oder als herausragender Kampfkünstler dazustehen, vergessen die wahren Prinzipien des Kampfkunsterfolges und das ist nun mal harte Arbeit. Jede Technik hunderte und tausende Male so zu konditionieren, dass sie reflexartig und unbewusst in jeder Situation abgespult werden kann. Es gibt immer einige, die sich am Festmahl laben wollen, ohne vorher die Früchte gepflanzt, gehegt und geerntet zu haben. Der Run auf Anerkennung, Belobigungen und DAN-Graduierungen hat begonnen.

Haben die alten Meister früher Geheimnisse gehabt, die sie nur wenigen Auserwählten gezeigt haben? Vielleicht waren es damals sogenannte "Secrets". Heutzutage mit unserer Technologie, freien Informationen über das Web, Studien über den menschlichen Körper und Anatomie und den vielen überregionalen Ausbildungslehrgängen gehören Geheimnisse der Vergangenheit an.

Mit Hilfe von Computern und KI können wir heute sehr authentisch aufzeigen, wo man Dynamik und Effizienz verlieren (z.B. beim Schwimmen, Laufen, Leichtathletik), aber auch in den Kampfkünsten. Der Computer analysiert exakt, wo man Anpassungen in der Bewegungslehre, beim Kick, Wurf oder Punch verbessern muss, um die Technik zu optimieren.

"Wenn eine Bewegung wirklich effizient ist, wird sie als mühelos wahrgenommen."

Die alten Meister mussten sich damals viele Dinge auf harte und schmerzhaft Weise einverleiben. In unserer heutigen Zeit ist es hingegen um Vieles einfacher geworden. Eines ist jedoch geblieben um sich zu einem Meister zu entwickeln: Training, Training und nochmals Training, gepaart mit mentalen Phasen. Schon André Agassi hat einmal betont: "Bevor ich in Wimbledon auf dem Siegereppchen gestanden habe, hatte ich es mir schon 10.000 Mal im Kopf vorgestellt."

Und ehemalige Sportphänomene wie Steffi Graf, Boris Becker oder Michael Schumacher mussten das harte Training am eigenen Leib erfahren, in dem sie jeden Tag 8-10 Stunden trainieren mussten. Dirk Nowitzki sagte einmal: "Um einen Dreier mit geschlossenen Augen aus jeder Situation werfen zu können, musst Du ihn viele tausende Male versucht haben."

Es gibt einen weltberühmten japanischen Meister, der offen sagt, dass er jedes Jahr um die Welt geht, den Studenten Geheimnisse lehrt, dann geht er nach Hause und übt seine Grundlagen!

Es gibt also keine Geheimnisse und wenn es einfach wäre, würde jeder es tun.





Der Kubotan ist eine unglaubliche Selbstverteidigungswaffe, die Tausenden von Menschen dabei geholfen hat, sich effektiv zu verteidigen. Männer, Frauen, Polizeibeamte, Militär- und Sicherheitsexperten gleichermaßen verstehen und schätzen dieses kleine und diskrete Selbstverteidigungsgerät.

Leider wurde jedoch nur sehr wenig über den Kubotan geschrieben, so dass er sowohl von Geheimnissen als auch von Unwissenheit umgeben ist. Daher wissen die meisten Menschen (auch viele Kampfsportler) nicht, wie sie die volle Kraft dieser einzigartigen persönlichen Verteidigungswaffe entfesseln können. Nun, das wird sich alles ändern. Auf unserem **Jahresseminar Szenariotaining** im August wird auch der Kubotan in seiner ganzen Vielfalt zum Einsatz kommen, ob als Druck- oder Hebel- und Abführwaffe.

Kubotan Power zeigt Ihnen, wie Sie den richtigen Kubotan auswählen, denn auch hier gibt es verschiedene Eigenschaften, die auf Sie zugeschnitten sein müssen, aber auch taktische Taschenlampen-Umbauten, Kampfanwendungen, Griffe, wesentliche Verhaltensregeln, Schlagschock, Selbstverteidigungs- Stufen, hohe und niedrige Versteckpositionen, Waffeneinsatz, Zielbewusstsein, lebenswichtige Ziele und medizinische Implikationen, Überlegungen zum Einsatz von Gewalt, Kampfeigenschaften, Verteidigungstechniken, Takedowns, unerwartete Übergriffe, Trainings- und Flow-Übungen, Bodenkämpfe und vieles mehr.

Mit den neu erworbenen Kenntnissen habt ihr mehr Gelegenheiten, sie in eure Kurse einzubauen.



Den Körper abhärten für Kampfsport – sinnvoll?

Wie wichtig es ist seinen Körper abzuhärten und an die Belastungen und Schmerzen zu gewöhnen, die im Kampfsport zumindest auf dich zukommen können ist unbestritten.

Für Kampfsportler ist es wichtig, Körper und Geist abzuhärten. Das sollte über Gewöhnung und Desensibilisierung, gegen die zu erwartenden Schmerzen geschehen und durch das Training der muskulären und knöchernen Strukturen. Abhärtung ist sinnvoll, schützt aber nicht vor Trefferwirkung auf Vitalpunkte.

Schmerz wird subjektiv unterschiedlich wahrgenommen, er entsteht im Gehirn. Jeder Mensch empfindet Schmerz individuell. Was aber für jeden möglich ist, ist – durch Gewöhnung – seine Schmerzschwelle nach oben zu verschieben.

Für Kampfsportler ist dies, die gezielte und möglichst nicht gesundheitsschädigende Abhärtung, eine Notwendigkeit. Schmerzen gehören zum Sport. Dabei darf aber nie vergessen werden, dass Schmerzen auch ein Warnsignal des Körpers sind, das nicht leichtfertig ignoriert werden darf.

Die Kunst der körperlichen Abhärtung im Kampfsport besteht also darin, eine gewisse Schmerztoleranz zu erreichen, ohne sich im Training oder im Kampf nachhaltig selbst zu schädigen. Der Kämpfer muss seine Schmerzen richtig einschätzen können und auch wissen, wann es besser ist, aufzuhören.

Hier sind nicht nur die Sportler selbst, sondern auch ihre Trainer in der Verantwortung.

Wo sind, die Grenzen der Abhärtung, was ist möglich und sinnvoll?

Jeder auch noch so harte Gegner ist besiegbare und kann K. o. geschlagen oder zum Aufgeben gezwungen werden, will er nicht schwerst verletzt werden. Es gibt **physiologische Grenzen**, der Erträglichen. Selbst völlige Schmerzunempfindlichkeit kann und wird die Wirkung von harten, gut platzierten Schlägen auf bestimmte Punkte deutlich spüren.

Treffer auf **Vitalpunkte**, empfindliche Stellen am menschlichen Körper lösen physiologische Reaktionen aus, die weder durch Training verhinderbar, noch willentlich beeinflusst werden können.

Wirst du mit einer gewissen Kraft am Kinn, an der Leber, dem Solar Plexus oder den kurzen Rippen getroffen, wirst du nicht mehr fähig sein weiterzukämpfen. Dies Stellen sind weitgehend ungeschützt von Muskulatur und knöchernen Strukturen. Abhärtungstraining macht an diesen Stellen keinen Sinn. Auch, wenn es immer wieder verwirrte Geister versuchen.

Körperliche Abhärtung

Es ist sehr gut machbar, als Kampfsportler den Körper zu einem sehr hohen Grad abzuhärten. Dazu muss der Kampfsportler an die Belastungen, die ihn im Training und Wettkampf erwarten, herangeführt und gewöhnt werden. Das erlaubt es ihm, sich daran zu gewöhnen, körperlich und mental.

Wer sich also gegen Schläge und Tritte zum Bauch abhärten will, wird vernünftigerweise nicht den Schwergewichtsmeister darum bitten, so hart wie möglich zuzuschlagen. Es wird mit leichten Schlägen beginnen, um sich daran zu gewöhnen und zu lernen im richtigen Moment die Bauchmuskeln anzuspannen und auszuatmen.

Irgendwann, wenn ihm die Schläge seines Trainingspartners zu leicht erscheinen, wird er diesen bitten fester zu schlagen.

Mentale Abhärtung für Kampfsportler

Zur mentalen Abhärtung gehört die **Gewöhnung** an die Wettkampfsituation und an alles was dazu gehört. Je öfter du die Situation durchlebst hast, umso „normaler“ wird sie für dich. Ein gewisser Gewöhnungseffekt, eine sogenannte Desensibilisierung, tritt ein. Durch die immer größer werdende Erfahrung kannst du immer besser abschätzen, was auf dich zukommt.

Du weißt, wozu du fähig bist, was du an Treffern und Schmerzen ertragen kannst und wirst unaufgeregter.

Du solltest dich also oft und immer wieder bestimmten Situationen aussetzen, dich dabei fordern, aber nicht überfordern, sonst erreichst du das genaue Gegenteil.

Meditation und Visualisierungen können dir dabei zusätzlich helfen, reichen alleine aber nicht aus.

- Setze dich der Situation wiederholt aus, aber unter kontrollierten Bedingungen. Dazu nutzt du Sparrings und Wettkämpfe mit Gegnern, die du besiegen kannst.

Visualisierungen vom Wettkampfsituationen und wie du sie erfolgreich meisterst, gehören unterstützend ebenso dazu. Das Gehirn kann nachweislich nicht zwischen künstlich erzeugten Bildern und realen Bildern in deiner Vorstellung unterscheiden. Du kannst also dein Unterbewusstsein ganz gezielt in die richtige Richtung lenken.

Einige Körperteile, wie z.B. K.O.- und Vitalpunkte, können nicht gegen Treffer abgehärtet werden. Sie müssen vom Kämpfer aktiv gegen Treffer geschützt werden. Ein weiterer wesentlicher Punkt ist das Wissen um den Verlauf sensibler Nervenbahnen. Diese können durch falsches Training nachhaltig geschädigt werden.

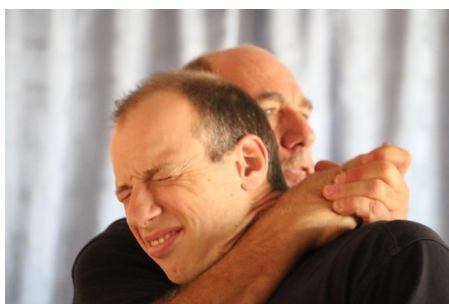


Impressionen 1. Halbjahr 2023



Ausbildungswochenende in Hümmerich





Die nächsten Ausbildungstermine

Auf unseren Ausbildungslehrgängen möchten wir immer Situationen kopieren, die im täglichen Leben verstärkt vorkommen, die durch den Einsatz von Nervendruckpunkten auch für ältere bzw. schwächere Menschen anwendbar sind, aber auch die Gemeinschaft und Freundschaft der Teilnehmenden einbezieht.

Dementsprechend sind nicht nur unsere Publikationen zu den einzelnen Stufen gewissenhaft ausgearbeitet, durch die Filmaufnahmen bieten wir auch die Möglichkeit, sich das Antrainierte im auditiven Bereich zu festigen.

Wir freuen uns, euch bei dem einen oder anderen Lehrgang wieder begrüßen zu dürfen.

26.08.2023 Szenariotrainingstag—Jahreslehrgang in Hümmerich (Mach mit bei den Besten)

24.09.2023 SV-/Nervendruckpunktlehrer/ TtT und Ada in **Leverkusen** bei Ramon

30.09.2023 Inhouse DTU Niederhöhnstadt

01.10.2023 SV-/Nervendruckpunktlehrer / TtT und AdA in **Niederhöhnstadt** bei Hans

14.10.2023 SV-/Nervendruckpunktlehrer / TtT und AdA in **Nossen** bei Chris

15.10.2023 SV-/Nervendruckpunktlehrer / TtT und AdA in **Berlin** bei Saban

21.10.2023 SV-/Nervendruckpunktlehrer / TtT und AdA in **Baiersbrunn** bei René

22.10.2023 SV-/Nervendruckpunktlehrer / TtT und AdA in **Freising** bei TV-Jahn

28.10.2023 SV-/Nervendruckpunktlehrer / TtT und AdA in **Seth** (bei Hamburg)

29.10.2023 SV-/Nervendruckpunktlehrer / TtT und AdA in **Bremen** bei Rodney

18.11.2023 SV-/Nervendruckpunktlehrer / TtT und AdA in **Halberstadt** bei Kevin

19.11.2023 SV-/Nervendruckpunktlehrer / TtT und AdA in **Hamm** bei Ralf

02.12.2023 SV-/Nervendruckpunktlehrer / TtT und AdA in **Leonberg**—Jahresabschlusslehrgang mit
einigen Überraschungen

Inhouse-Lehrgänge bieten wir ab 8 TeilnehmerInnen an.

**„Qualität weist immer was Großes
auf, zeigt sich aber im Kleinen“**



**Bundesverband
Selbstverteidigung**

Empfehlungen

Unsere Bücher geben jedem Interessierten viele Möglichkeiten des auditiven Studiums, aber auch den Einsatz beim eigenen Training immer wieder einen Blick hinein zu werfen. Bestellung bitte per Mail an den Verband.



und in Vorbereitung sind:



Bundesverband Selbstverteidigung

Horst Kelly Sach (Vorsitzender)

Auf der Held 5

53547 Hümmerich

Kontakt

Telefon: Tel.Nr. 02687-7903000

Mobil : 01575-5000039

E-Mail: bvselbstverteidigung@gmail.com

Web: <https://www.bundesverband-selbstverteidigung.de>



Bundesverband Selbstverteidigung

