



DJK Germania Mauritz

TAEKWON-DO



SELBSTVERTEIDIGUNG



Asiatische Kampfkunst

mit Großmeister Pasa Baylan (6.Dan)



THAI-BOXEN



MEDITATION &
ENTSPANNUNG

Fragen und Antworten zum Kampfsportangebot der DJK Germania Mauritz mit Großmeister Pasa Baylan



Wer ist Pasa Baylan ?

Pasa Baylan ist einer in der Kampfsportszene international sehr erfahrener und anerkannter Kampfsportlehrer. Die zahlreichen Titel (u.a. 6facher Deutscher Meister und Europameister) sprechen für sein Können. Dieses wurde im Jahre 1983 auf besondere Weise gewürdigt, als man ihm zum Sportler des Jahres der Stadt Münster wählte. Als Großmeister des Taekwon-Do (6. Dan) unterrichtet er auch Kick- und Thai-Boxen sowie die effektive Selbstverteidigung. Weiterhin vermittelt er in Kursen und Seminaren die besten Techniken zur Meditation und Entspannung. Seine Schüler stammen aus den unterschiedlichsten Nationen, was ihm den Sportintegrationspreis 2009 im Kreis Steinfurt einbrachte. Für ihn ist die Kampfkunst nicht nur ein Sport, sondern eine Lebensphilosophie. Seine unvergleichliche Art, sein Wissen und Können an Schüler weiterzugeben, macht ihn zu einem wertvollen Partner der DJK Germania Mauritz. Weitere Details siehe www.baylan.eu

Was muss ich über die DJK Germania Mauritz wissen?

Wir sind ein in der Stadt Münster bekannter Verein mit einem umfassenden Sportangebot. Darunter Fußball, Volleyball, Breitensport (z.B. Laufen, Badminton) und Kampfsport. Durch die Zusammenarbeit mit Großmeister Pasa Baylan planen wir eine Ausweitung unseres derzeitigen Angebotes im Kampfsportbereich. Weitere Infos zum Verein www.germania-mauritz.de
Pressemitteilung: <http://echo-muenster.de/node/27106>

Was ist eigentlich Taekwon-Do ?

Taekwon-Do ist eine koreanische, waffenlose Kampfkunst, die sehr oft mit dem japanischen Karate verglichen wird. Besonderes Merkmal beim Taekwon-Do sind die schnellen Trittkombinationen mit denen sich selbst kleinere Menschen gegenüber kräftigeren Angreifern behaupten können. Im Laufe der Ausbildung lernt der Schüler die Techniken auch in gedrehter und gesprungener Form auszuführen, und verbessert u.a. seine Kondition und Beweglichkeit. Die Handtechniken kommen dabei nicht zu kurz und werden zum Blocken und Angreifen verwendet. Im Laufe der Zeit wird der Schüler Prüfungen unterzogen mit denen er die nächsthöhere Graduierungsstufe erreichen kann (Gürtelsystem weiß bis schwarz). Der Formenlauf (Hyongs) und der Bruchtest sind neben dem Freikampf zwei weitere Bestandteile des Taekwon-Do. Ein Ganzkörper-Sport für Jung und Alt.

Was ist eigentlich Thai-Boxen ?

Der aus Thailand stammende Volkssport zählt zu den ältesten Kampfkünsten der Welt. Es kombiniert Elemente des Boxens mit den unterschiedlichsten Tritttechniken vergleichbarer Kampfsportarten. Im Gegensatz zum Kickboxen kommen hierbei auch Ellenbogentechniken und Kniestöße im Wettkampf zum Einsatz. Im Sparring (Übungskampf) wird mit Boxhandschuhen und Schienbeinschonern trainiert. Dies vermittelt das erforderliche realistische Gefühl zur richtigen

Ausführung der Techniken, ohne sich oder den Trainingspartner zu verletzen. Weiteres Bestandteil des Trainings sind die variationsreichen Übungen an der Pratte oder dem Schlagpolster. Diese fördern insbesondere die Kondition und Koordinationsfähigkeit und tragen deutlich zur Gewichtsreduzierung bei. Das Thai-Boxen lässt sich hervorragend mit dem Taekwon-Do kombinieren. Ein Ganzkörpersport für Jung und Alt.

Was kann man sich unter „effektive Selbstverteidigung“ vorstellen ?

Dieser Kurs konzentriert sich darauf, Gefahrensituationen mit den einfachsten Techniken zu meistern und sich gekonnt zur Wehr zu setzen. Das von Pasa Baylan entwickelte Selbstverteidigungssystem beinhaltet Techniken aus verschiedenen asiatischen Kampfkünsten, wobei die Effektivität ganz klar im Vordergrund steht. Hierbei gilt es sich in Sekundenschnelle aus lebensbedrohlichen Situationen zu befreien. Wie kann ich mich aus einem Würgegriff lösen? Was tun, wenn mich jemand mit einem Schlagstock oder sogar Messer bedroht? Wenn ich aus dem Hinterhalt überrascht wurde und bereits am Boden liege, hab ich da überhaupt noch eine Chance? Diese und viele andere realitätsnahe Situationen werden im Kurs nachgestellt. Es werden in diesem Zusammenhang auch die Schwachstellen der menschlichen Anatomie gelehrt. Der Teilnehmer lernt auch ohne Vorkenntnisse, je nach Situation, blitzschnell zu reagieren und das im Kurs Erlernte anzuwenden. Ein Sport für Damen und Herren ab 14 Jahre.

Was lerne ich im Kurs Meditation und Entspannungstraining ?

Aussteigen aus der Geschwindigkeit und den vielen Themen des Tages gelingt nicht automatisch. Die Gedanken wollen nicht stehen bleiben und das auf Funktionieren programmierte Unterbewusstsein versucht weiterhin Körper und Geist zu steuern. Sich wirklich fallen lassen, im Moment alles so annehmen wie es ist und ganz in seinem eigenen Körper zu versinken, ist das Ziel der von Pasa Baylan angewandten Entspannungsübungen. Als „eine bewusste Reise“ durch den Körper bezeichnet er selber diese Technik, die als Reisemittel die eigene Atmung benutzt. Lernen Sie einfache Übungen kennen, die Sie zu tiefer Entspannung führen. Die äußeren Dinge des Tages dürfen Abstand nehmen, während eine neue Energie durch ihren Körper fließt. Kommen Sie bei sich selber an und entwickeln Sie dieses intensive Körperbewusstsein und die innere Ruhe und Gelassenheit als neue Kraftquelle gegen Alltagsstress. Diese Übungen können Sie auch ganz leicht zu Hause durchführen. Ein Kursangebot für Frauen.

Was macht das Kampfsportangebot der DJK Germania Mauritz so besonders ?

Sie lernen **direkt** von einem sehr erfahrenen Großmeister mit der 6. Dan-Graduierung. Eine solche Gelegenheit wird im Regelfall nur von Kampfsportschulen angeboten, dann aber mit einem entsprechend hohen Mitgliedsbeitrag. Es entstehen keinerlei Aufnahmegebühren oder Verbandszahlungen. Sie können gleich 3 Kurse miteinander kombinieren und sie einzeln oder alle zusammen belegen. Sie bezahlen nur **einen** einheitlichen Pauschalpreis. Darüberhinaus stehen Ihnen beim Training 5 Assistenztrainer zur Verfügung. Frauen können sogar zusätzlich den Kurs für Meditation und Entspannungstraining belegen. Auch dieser ist im Mitgliedsbeitrag mit inbegriffen. Außerdem können Sie **ohne** Aufpreis auch das Sportangebot anderer Abteilungen in Anspruch nehmen.

Wie hoch ist der Mitgliedsbeitrag ?

Der Mitgliedsbeitrag liegt bei 179€ im Jahr. Monatlich sind dies gerundet unschlagbare **14,90 €** .

Gilt der Betrag wirklich pauschal für alle 3 (bzw. 4 Kurse) zusammen?

Ja ! Er wird sogar für das zweite, dritte und vierte Mitglied aus der gleichen Familie noch halbiert.

Wie zahle ich meinen Mitgliedsbeitrag ?

Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug und kann je nach Wunsch quartalsweise oder jährlich im voraus erfolgen.

Ist ein Probetraining möglich ?

Selbstverständlich. Es ist für Sie völlig unverbindlich und kostenlos. Sie können es 3 Mal in Anspruch nehmen. Sollten Sie sich danach ein genaueres Bild machen wollen, ist eine regelmäßige Teilnahme sinnvoll. Wir empfehlen Ihnen die quartalsweise Mitgliedschaft, die zu jedem Quartalsende kündbar ist.

Muss ich mich zum Probetraining anmelden ?

Nein, einfach vorbeischaun und mitmachen. Lediglich für den Meditationskurs bitten wir um vorherige Anmeldung, um die Teilnehmerzahlen besser einplanen zu können.

(Tel.: 0163/ 17 62 054 / Email: info-kurse@gmx.de)

Muss ich irgendwelche Erfahrungen mit Kampfsport haben?

Sind bestimmte Voraussetzungen nötig ?

Nein. Bei uns werden auch absolute Anfänger ausgebildet. Das Training wird den individuellen körperlichen Fähigkeiten angepasst. Keiner wird ausgelacht. Jeder von uns stand irgendwann mal am Anfang.

Ich habe schon lange keinen Sport mehr betrieben. Kann ich trotzdem mitmachen?

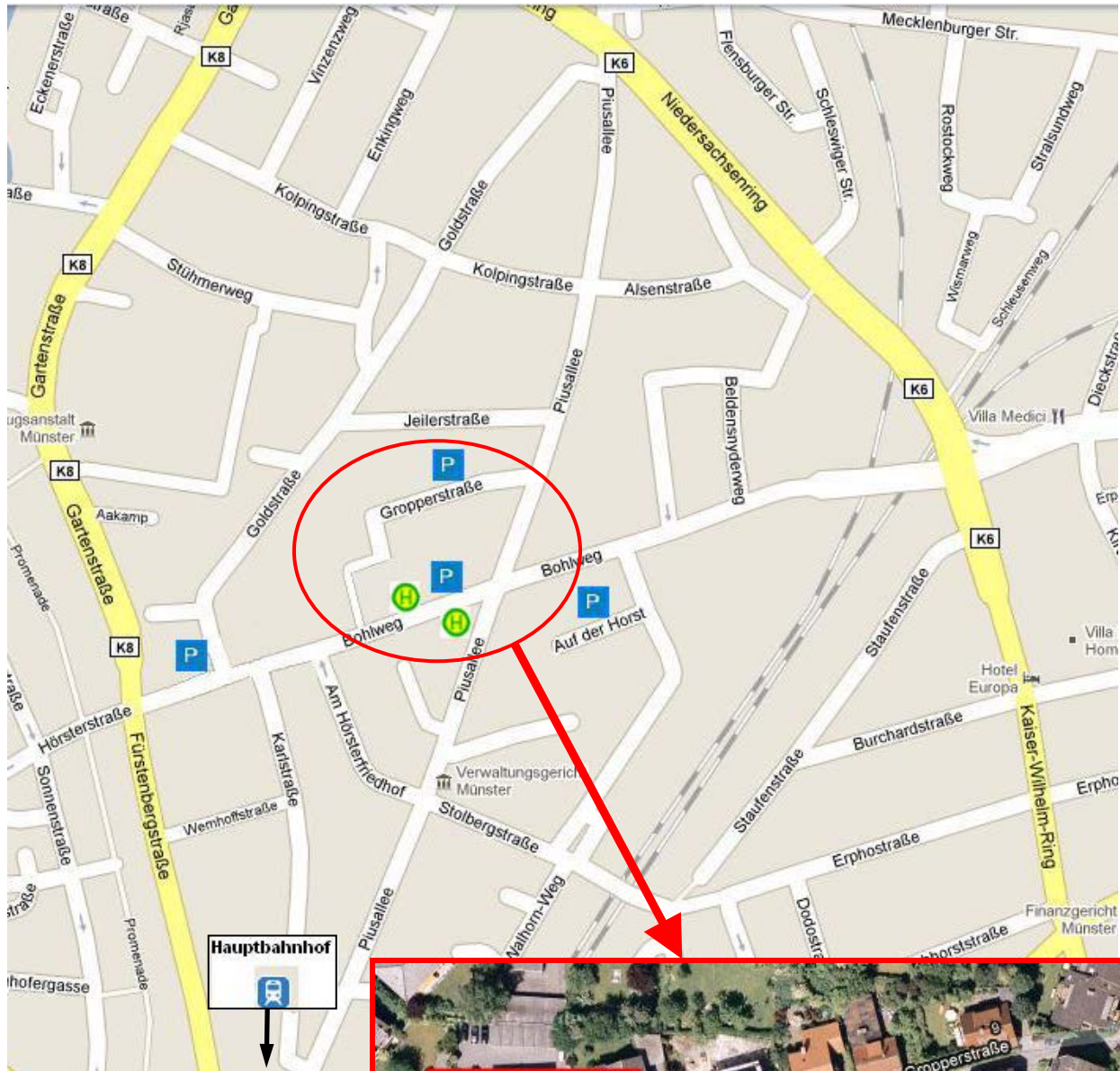
Generell ja. Mit der regelmäßigen Teilnahme am Training kommt die Kondition und Beweglichkeit nach und nach. Bei körperlichen Gebrechen, sollte man vor Beginn des Trainings seinen Hausarzt befragen.

Wo wird trainiert ?

Alle Kurse finden in Münster statt:

- Kurs **Taekwon-Do, Thai-Boxen** und **Selbstverteidigung**:
in der kleinen Sporthalle des Ratsgymnasiums, Hintereingang
(Zufahrt über Gropperstraße/ Ecke Piusallee)
- Kurs **Meditation/ Entspannungstraining** :
in der Sporthalle der Thomas-Morus-Schule, Thomas-Morus-Weg 5-9

Anfahrtsskizze (Ratsgymnasium)



Gibt es Parkmöglichkeiten ?

Ja. Es gibt folgende kostenlose Parkmöglichkeiten (vgl. obige Abbildung):

- **Gropperstraße:**
ca. 20 Stellplätze, direkt vor der kleinen Sporthalle
- **Bohlweg:**
5 Stellplätze werktags ab 14:00 Uhr kostenlos / 2 Gehminuten entfernt
- **Auf der Horst:**
2 x 8 Stellplätze, sowie an den Straßenseiten / 5 Gehminuten entfernt
- **Hörster Platz/Goldstraße:**
11 Stellplätze werktags ab 18:00 kostenlos / 5 Gehminuten entfernt

Ansonsten ist ein Parken an den benachbarten Nebenstraßen möglich. Auch an der Thomas-Morus-Schule gibt es Parkmöglichkeiten.

Welche Buslinien halten in der Nähe?

- Haltestelle Piusallee: Linie 7 / 8 / R72

Wie lauten die Trainingszeiten ?

- **Taekwon-Do** Di 18.30 – 19.30 Uhr und Do 19.30 – 20.30 Uhr
- **Thai-Boxen** Di 19.30 – 20.30 Uhr und Do 18.30 – 19.30 Uhr
- **Selbstverteidigung** Do 19.30 – 20.30 Uhr
- **Meditation/
Entspannung** Mi 20.00 – 21.30 Uhr (*jede 1. und 3. Woche im Monat*)

An Feiertagen und in den Schulferien findet kein Training statt.

Gibt es Vorschriften bei der Bekleidung ?

Grundsätzlich nein. Erscheinen Sie einfach in bequemer und reißfester Sportbekleidung. Je nach Kurs wird barfuß oder in Hallenschuhen trainiert. Lediglich im Taekwon-Do sollte der Teilnehmer mit der Zeit nach Möglichkeit einen vorgesehenen Kampfanzug tragen. Dieser ist direkt im Handel oder aber über uns zu vergünstigten Tarifen erhältlich.

Gibt es Umkleidekabinen und Duscmöglichkeiten?

Selbstverständlich!

Für welche Zielgruppe gilt das Kampfsportangebot ?

Grundsätzlich für alle. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, männlich und weiblich. Für Anfänger genauso wie für Fortgeschrittene. Lediglich beim Kurs für die effektive Selbstverteidigung muss der Teilnehmer mindestens 14 Jahre alt sein. Der Kurs für Meditation/ Entspannungstraining gilt nur für Frauen.

Werden auch noch weitere Kampfsportarten im Verein angeboten ?

Ja. Es werden bei uns auch noch Kung-Fu, Judo, Kendo und Iaido angeboten.

Details siehe www.germania-mauritz.de

Muss ich einen Aufpreis zahlen, wenn ich auch an diesen Sportarten teilnehmen will ?

Nein. Sie zahlen nur einen Mitgliedsbeitrag. Sie können also kostenfrei auch das Sportangebot anderer Abteilungen der DJK Germania Mauritz in Anspruch nehmen. Bei Familienmitgliedern gilt die gleiche Regelung, auch wenn sie nur den halben Beitrag bezahlen.

Noch weitere Fragen ?

Kein Problem. Kontaktieren Sie uns unter Email: info-kurse@gmx.de oder Tel.: 0163/ 17 62 054.

Wir antworten gern.

DJK Germania Mauritz 1906 e. V. Münster
Coppenrathsweg 21
48155 Münster
Vertreten durch:
Thorsten Schulz-Adler, 1. Vorsitzender
Tel.: 0251/ 3 32 50
Fax: 0251/ 251 3 32 50
Email: info@germania-mauritz.de

Pasa Baylan
Bahnhofstr. 35
48356 Nordwalde
Tel: 0163/ 17 62 054
Email: p.baylan@gmx.de
Email: info-kurse@gmx.de