



KAMPFSPORT
KAMPFKUNST
SELBSTVERTEIDIGUNG
FUNKTIONALES TRAINING

AUSGABE 01 | 2023

LEARN2FIGHT MAGAZIN

NEUE AUSGABE - NEUE THEMEN

INTERVIEWS | NEWS | BERICHTE



INHALTSVERZEICHNIS



04

MITGLIEDER-INTERVIEW
„Eigengewächs“ des
Learn2Fight
Ralph Heerdegen



19

RÜCKBLICK
P&G weekend



08

Übersicht der aktuellen
Kids-Angebote



22

SPECIAL:
Full house



10

TRAINERSTECKBRIEF
Jürgen Tumpach



26

RÜCKBLICK
Summencamp 2023
Teilnehmerinterview



15

FUN
April, April



31

NEXT:
Seminare



16

WAS IST EIGENTLICH...
in einem Shake?



VORWORT

Hallo zusammen,

es freut mich sehr, Euch die zweite Ausgabe unseres Learn2Fight-Magazins präsentieren zu dürfen. Wir haben auch diesmal vielseitig interessante Themen für Euch zusammengestellt. Ich bin mir sehr sicher, hier erfahrt Ihr ein paar Insiders, die Euch neu sind. Hinzu kommen klasse Interviews mit Mitgliedern und Euren Trainern.

Viel Spaß mit der neuen Ausgabe!

Euer
Matthias



„EIGENGEWÄCHS“ DES LEARN2FIGHT

Interview mit Ralph Heerdegen – Mitglied der Box-Gruppe am Standort Erlangen

Mehrere Wochen lang warben Plakate im Erlanger GYM für den AMB Masters Cup in Markt Erlbach.

Daran nahmen sieben L2F-Mitglieder aus Erlangen als Kämpfer teil, einer davon organisierte sogar als Veranstalter das Event. Ralph, wie kam es dazu?

Der Gründer des Boxverbandes AMB (=Association of Master Boxing) – wir hatten uns durch verschiedene Sparrings und Wettkämpfe kennengelernt – kam im Februar auf mich zu und fragte, ob ich Lust habe, dieses Event zu organisieren. Nach einiger Überlegung liefen die Planungen an. Es war viel Arbeit, besonders in den Wochen davor wegen der vielen Zu- und Absagen. Ich hatte das gesamte Match-Making übernommen, die ganze Orga lief über mich. Am Ende ist alles aber ganz gut gelungen: Wir hatten neunundzwanzig Kämpfe auf der Fight-Karte, was ein Riesenevent ist – eines der größten vom AMB, die es bis dahin gab.

Du hast selbst auch geboxt und gewonnen. Dein wievielter war dieser Wettkampf am 09. Juli?

Der fünfte. Es war der Titelkampf um den Deutschen Meister des AMBs im Halbschwergewicht in der Altersklasse zwischen vierzig und fünfzig.

Gratuliere. Was hast Du aus diesem Kampf mitgenommen – abgesehen vom Titelgürtel?

Ich denke, mehr Selbstvertrauen und noch mehr Vertrauen in Frank [Box-Trainer am Erlanger Standort]. Es hat alles wunderbar funktioniert – das Zusammenspiel mit ihm als Trainer in der Ring-Ecke und was er mir dort von außen zugerufen hat, konnte ich wunderbar umsetzen. Es hätte eigentlich nicht besser laufen können, genau, wie wir geplant hatten. Wir haben gesagt, wir machen den Gegner müde, weil er wahrscheinlich nicht so lange durchhält und genauso ist es gewesen. Ab Runde Drei konnte ich dann endgültig den Kampf übernehmen. Insgesamt waren es fünf Zwei-Minuten-Runden.



Wie hast Du das Boxen für Dich entdeckt?

Erst fing ich mit Kickboxen an, im Oktober 2018. Ich hatte stark zugenommen und wusste, dass ich etwas gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen tun muss, da diese in unserer Familie recht verbreitet sind. Außerdem fand ich es reizvoll in dem Alter noch mit Kampfsport anzufangen. Zwei Wochen vor meinem vierzigsten Geburtstag meldete ich mich im Learn2Fight an, weil mir die Atmosphäre dort gefiel.

Im Sommer 2020 fing ich zusätzlich mit Boxen an. Anfang 2022 entschied ich mich, mit Kickboxen aufzuhören, weil beides gleichzeitig in dem Alter echt schwierig ist. Ich verstand mich gut mit Frank und sah beim Boxen mehr Möglichkeiten für Wettkämpfe. Obwohl wir damals gar nicht wussten, dass wir auch ohne Zugehörigkeit im BABV (= der Bayrische Boxverband) an Wettkämpfen teilnehmen können. Denn im BABV können derzeit nur Vereine Mitglied werden, aber keine GYMs, die als Firma organisiert sind, wie das Learn2Fight. Dann sind wir aber auf den WBF (= World Boxing Foundation) aufmerksam geworden, der eigentlich ein Profiboxverband ist, und es gründete sich in Deutschland ein neuer Verband für Amateure, der AMB.

Seit Juni bin ich dort Mitglied und als Teilhaber auch Supervisor. Das heißt, ich sitze bei den Offiziellen mit am Tisch, führe Kampfprotokolle, überreiche Gürtel, erledige organisatorische Sachen.

Was macht die Atmosphäre in eurer Box-Community im L2F aus?

Wir haben einen harten Kern und in diesem ist man auch privat miteinander befreundet. Dieses Jahr war ich z. B. mit einem anderen aus der Gruppe im Urlaub. Und uns verbindet eine Freundschaft zu Frank.

Was schätzt Du an Franks Training?

Seinen sportwissenschaftlichen Hintergrund. Er weiß genau, was er tut. Der Chef vom Kampfgericht bei dem Event meinte zu einem von uns, er habe beobachtet, dass dieser Trainer wirklich weiß, was er tut und sagt. Das ist ein großes Lob von jemandem, der fast jede Woche Profis sieht und punktet.





Vielen Neuen kommt es anfangs komisch vor, dass Frank periodisiertes Training gibt. Das heißt, wir machen eine Zeit lang nur Ausdauer, dann nur Kraft, dann Sparring, dann Technik usw. Einige finden das langweilig und gehen. Du musst länger dabeibleiben, dann merkst du, es bringt sehr viel und die Erfolge kommen. Aber eben nicht innerhalb kurzer Zeit. Es ist ein sehr professionelles Training, das Frank hier gibt. Es ist ihm auch immer wichtig und er achtet darauf, dass messbare Ergebnisse durch das Training entstehen.

Wie ist es für die Gruppe, dass Trainingsteilnehmende häufig kommen und gehen?

Es würde mich natürlich freuen, wenn mehr Neue ernsthaft dabei blieben. Aber es bleiben ja auch immer wieder welche hängen. Dieser Wechsel ist ganz normal, denke ich, auch bei den anderen Kampfsportarten.

Bei unserer Box-Gruppe hatten wir keinen drin, der schon boxen konnte, als er kam. Wir alle sind ein komplettes "Eigengewächs" von Frank.

Von den sieben Kämpfen haben wir vier gewonnen – das war im Prinzip eine vollständige Eigenleistung. Wir haben im L2F alle mit null Kämpfen angefangen. Die Gruppe ist aus dem Nichts entstanden und Frank hat uns dorthin geführt, wo wir jetzt sind, sodass wir die ersten Kämpfe nun machen konnten. Für jeden Neuen ist das ein Vorteil. Sie machen Sparring mit den anderen, sie beobachten und schauen sich unterbewusst die Bewegungen ab. Die Entwicklungen verlaufen nun viel schneller als am Anfang. Es ist schön, das zu sehen. Die Neulinge profitieren von den Erfahrungen der anderen.

Wirkt sich das Box-Training auch auf andere Bereiche Deines Lebens aus?

Man wird gelassener. Dieser Ausgleich durch den Sport hilft, etwas rauszulassen. Ich merke, es macht selbstbewusster.

Zwei Deiner Töchter gehen auch ins Box-Training. Würdest Du sagen, ihr seid eine schlagfertige Familie?

Ja, würde ich mal sagen (lacht). Eine der beiden hatte nun auch schon ihren ersten Kampf und es ist echt mutig, sich nach so kurzer Zeit in den Ring zu stellen.

Sie sagt, seit sie boxt, hat sie sehr viel mehr Selbstvertrauen entwickelt. Obwohl sie dieses Mal knapp verloren hat, hat es ihr nochmal voll den Schub gegeben. Man muss sich selbst überwinden, in den Ring zu steigen vor all den Zuschauern. Auch für mich war das am Anfang ganz schlimm und ungewohnt. Und jetzt bin ich mit vollkommen klarem Kopf dabei und daher läuft es schon viel besser. Weil ich mich jetzt mehr auf die eigentliche Situation konzentrieren kann und nicht so sehr abgelenkt bin. Beim Kampf ist ganz vieles vor allem Kopfsache.

Wem würdest Du das Boxen weiterempfehlen?

Eigentlich jedem! Egal, welchen Alters. Bei dem AMB Masters Event fand einen Kampf zwischen zwei Trainern statt, einem 65- und einem 67-Jährigen! Das war zwar „nur“ ein Sparringskampf, aber ein ganz toller Kampf. Sie haben von allen am meisten Applaus bekommen. Das Alter ist kein Limit. Das hat man auch bei einem Titelkampf gesehen, bei dem ein 59-Jähriger gegen einen 62-Jährigen boxte – der Ältere hat gewonnen!

Sehr cool, dass Dich hineingewagt hast – ins L2F, in den Ring und in dieses Interview!

Vielen Dank für Deine Zeit und Dein Erzählen!





SP

88 10 18

LEARN 2 FIGHT

ANGEBOTE FÜR KIDS & TEENS





UNSER ANGEBOT FÜR

Dein Kind ist zwischen 4 und 15 Jahre alt und möchte...

- sich auspowern
- ein Gespür für den eigenen Körper entwickeln
- selbstbewusster und selbstsicherer werden
- Koordination, Kondition und Ausdauer trainieren
- Teil einer Sportgruppe sein, in der man sich gegenseitig zu Fortschritten motiviert
- sich selbst verteidigen können
- sich einfach mal im Selbstverteidigungs- und/oder Kampfsport ausprobieren?

Wir haben ein vielseitiges Sortiment an passenden Trainings und großartige, ausgebildete Kids-Instructors im Team! Entdecke die Möglichkeiten in der Übersicht, informiere Dich über die jeweilige Sportart und melde Dein Kind für zwei kostenfreie Probetrainings an!

Übrigens: Vertragsmitglieder aus derselben Familie erhalten jeweils 10% Rabatt auf ihre Beiträge.

2X
KOSTENLOSES PROBETRAINING



A = Adelsdorf | B = Bamberg | ER = Erlangen | FÜ = Fürth | N = Nürnberg

	KIDS	TEENS
BJJ	6-13 J. N	
BOXEN	6-8 J. ER	9-15 J. ER
CAPOEIRA	5-11 J. ER 6-11 J. N	
KICKBOXEN	9-15 J. ER	
MMA	13-15 J. N	
MUAY THAI	5-9 J. N	10-14 J. N
KRAV MAGA	Kids An allen Standorten Youngs An allen Standorten Juniors An allen Standorten	Teens B ER N



JÜRGEN TUMPACH

**KICKBOX-TRAINER DER BAD KANGAROOS IN
ERLANGEN UND BAMBERG - TRAINING FÜR
ERWACHSENE UND KIDS & TEENS**

**KRAV MAGA KIDS INSTRUCTOR IN ERLANGEN
UND ADELSDORF - TRAINING FÜR KIDS,
YOUNGS, JUNIORS UND TEENS**



JÜRGEN TUMPACH

I N T E R V I E W



SEIT WANN
TRAINIERST DU
KICKBOXEN?

Zuerst habe ich mit sechs Jahren mit Fußballtraining begonnen und probierte im Teenageralter parallel verschiedene Kampfsportarten aus. 1988 bin ich als 16-Jähriger beim Kickboxen hängengeblieben, was mich bis heute fasziniert und mir immer noch sehr viel Freude bereitet.

WIE BIST DU BEI
DIESER SPORTART
GELANDET?

Ich habe zufällig im alten Fitnessstudio Schardt in Erlangen einer Gruppe Kickboxern zugeschaut und war von der Kampfkunst, Geschicklichkeit und Beweglichkeit hellauf begeistert. Das hat mich unheimlich gereizt und aus einem Funken ist ein loderndes Feuer geworden. In dem Studio traf ich auch auf meinen ersten Trainer Alfred (den ihr natürlich auch aus dem L2F kennt), mit dem ich bis heute zusammenarbeiten darf – und nach wie vor befreundet bin 😊

WAS FASZINIERT
DICH AM
KICKBOXEN?

Die positiven Veränderungen in meinem Leben: Mein Auftreten ist durch das Kickboxen selbstbewusster geworden und meine Leistungsfähigkeit ist gestiegen; ich bin viel ausgeglichener und habe viele tolle Menschen dadurch kennengelernt.

WELCHE STÄRKEN HAT
DIESE DISZIPLIN?

Ich persönlich empfinde den koordinativen Einklang mit dem Körper als ihre größte Stärke. Die Motorik wird präziser und Bewegungsabläufe manifestieren sich.

Der Kampfsport dient als Handlungsalternative, um aufgestaute Emotionen zu kanalisieren und auch zu kontrollieren. Das richtige Einschätzen einer Situation und die Selbstbeherrschung stehen hier im Vordergrund.



JÜRGEN TUMPACH

I N T E R V I E W



WELCHE WERTE SIND DIR
BEI DEINEM TRAINING
BESONDERS WICHTIG?

Zuverlässigkeit, Teamgeist und Leistungsbereitschaft sowie das respektvolle Verhalten gegenüber den Sportkameraden, Trainern und Betreuern sind wichtige Bausteine für ein gutes Miteinander. Ich stehe hinter den Regeln des GYMs – z. B. Pünktlichkeit – und lege Wert darauf, dass sie geachtet werden.

WELCHE(S) LEVEL
HAST DU ALS
TRAINER BISHER
ERWORBEN?

Seit 2012 bin ich Trainer im Kickboxen und besitze den dritten Meistergrad seit 2017. Im Jahr 2022 habe ich zusätzlich meine Ausbildung als Krav Maga Kids Instructor erfolgreich abgeschlossen.

HAST DU AN
WEITERBILDUNGEN
IM KICKBOX-SPORT
TEILGENOMMEN?

Ständig. Ich nehme mehrfach im Jahr an „Train the Trainer“-Weiterbildungen teil, um immer auf dem neuesten Stand zu bleiben. Ebenso habe ich u. a. die Übungsleiterlizenz bei der B.A.K.U (Bayrische Amateur Kickbox Union e.V.), den Trainerschein beim BLSV (Bayerischer Landes-Sportverband), der W.A.K.O Deutschland (Bundesfachverband für Kickboxen, Mitglied der World Association of Kickboxing Organizations) und dem DOSB (Deutsche Olympische Sportbund) erhalten. Meine Kampfrichter-, Coach- und Prüferlizenz habe ich ebenfalls durch Weiterbildungen erworben und frische alle vier Jahre meine Trainerlizenz auf. Darüber hinaus erarbeitete ich mir jede Gurtprüfung von Gelb bis Schwarz – aktuell trage ich den dritter DAN – und nahm an regionalen, nationalen und internationalen Turnieren verschiedener Klassen teil. Als Kämpfer und Trainer besuchte ich Lehrgänge im Bereich Leicht-, Voll- und Semi-Kontakt. Dabei vertiefte ich meine Fähigkeiten und erlernte die Rhetorik, um die Theorie und Techniken zu vermitteln.



JÜRGEN TUMPACH

I N T E R V I E W



WELCHE DER WEITERBILDUNGEN HABEN FÜR DICH BISHER DEN GRÖSSTEN EINFLUSS GEHABT?

In jüngster Zeit eindeutig der Trainerschein in Erding.

Für meine Laufbahn im Kickboxen ist es ohne Zweifel das harte und gute Training bei meinem Heimtrainer Werner Soßna (siebter DAN und Bundestrainer im Vollkontakt 1988-2009). Bei ihm durfte ich jahrelang meine Ausbildung genießen. Am meisten habe ich damals aber durch meinem Kampfpartner und Trainer Daniel Händel (vierter DAN und Bundestrainer im Semi-Kontakt) gelernt. Als Kämpfer und Betreuer konnte ich auf vielen nationalen, wie auch internationalen Turnieren Erfahrungen sammeln und von den besten Kämpfern und Trainern lernen.

WELCHE ERFAHRUNGEN HAST DU IN DEINER ANFANGSZEIT ALS TRAINER GEMACHT?

Dass der Spagat zwischen Training-Haben und Trainer-Sein, also einerseits selbst Schüler zu bleiben und zugleich als Meister zu lehren, gar nicht so leicht ist. Es hat positive und negative Seiten. Letztlich musste und konnte ich mir ein Konzept erarbeiten, in das ich Arbeit, Training, Privatleben, Freizeit etc. organisiert unterbringen.

HAST DU EINE „LIEBLINGSTECHNIK“ IM TRAINING?

Ich arbeite unheimlich gerne mit sauber ausgeführten Basics. Zum Beispiel: Links-rechts-links-Rundkick!

UND WELCHE MAGST DU GAR NICHT?

Ganz klar: Auslagenwechsel!
Scheißdreck, aber nötig 😊



JÜRGEN TUMPACH

I N T E R V I E W



WAS FINDEST DU AM
SCHÖNSTEN AM
TRAINER-SEIN?

Zu sehen, wie meine Schüler sich entwickeln, deren Willen, besser zu werden, und wie sie alles umsetzen. Ich schätze es, wenn sich in der Gruppe die Disziplin auf den Einzelnen überträgt und sie sich im Partnertraining gegenseitig motivieren. Auch eine gewisse „Rivalität“ gehört dazu, also sich gegenseitig dazu anstacheln, besser zu werden. Des Weiteren begeistern mich die Vernetzung untereinander, der Zusammenhalt und alle Freundschaften, die sich über die Jahre entwickelt haben.

WAS MACHST DU
BERUFLICH?

Hauptberuflich arbeite ich bei der Firma Lukas in Eltersdorf. Dort bauen wir Rettungsgeräte für Feuerwehr, THW und andere nationale und internationale Einsatzkräfte. Nebenberuflich bin als Beckenaufsicht im Sportzentrum Höchstadt im Hallen- und Freibad tätig.

WO TRIFFT MAN DICH
IN DEINER FREIZEIT,
WENN DU GERADE
NICHT AUF DER
MATTE STEHST?

Zu Hause bei meinen geliebten Stubentigern – sie sind mein größtes Hobby. Auch Filme und Musik gehören zu meinen Leidenschaften. Ansonsten fahre ich im Sommer gerne Wakeboard, bin gerne am Steinberger- und Brombachsee oder auf gesellschaftlichen Veranstaltungen wie Kerwa. Die Pflege von sozialen Kontakten ist mir sehr wichtig. Darum findet man mich auch gerne mal auf einem Keller bei einer guten Brotzeit oder in Irish Pubs mit meinen Freunden – und natürlich im GYM und in anderen Vereinen.

Vielen Dank für Deine Zeit und Offenheit, Jürgen! Wir freuen uns sehr, Dich im Team zu haben – und die Trainingsteilnehmenden ebenso!





STOLZER GEWINNER DES BIRKNER DAUMENS

Am **1. April** ging der Schein-Post raus und kurz darauf sendeten L2F-Mitglieder ein Selfie mit dem legendären Daumen-hoch ein. Wir stehen zu unseren Scherzen und überreichten dem langjährigen Kraver eines der beiden Unikat-Shirts der Sonderedition.

*Du bist überzeugt von dem neuen Design?
Dann sende uns ein Daumen-hoch auf Insta 🤔*

 [@learn2fight](https://www.instagram.com/learn2fight)



WOFÜR IST EIGENTLICH EIN... PROTEINSHAKE?

Proteine...

... **versorgen Deine Muskelstrukturen** mit den notwendigen Aminosäuren. Der Verdauungstrakt spaltet die langen Proteinketten auf, die dann vom Blut dorthin transportiert werden, wo sie gerade gebraucht werden.

So lange ein Überschuss an allen notwendigen Aminos vorliegt, **baut der Körper beim Fitness-/Krafttraining Muskeln auf**. Während eines intensiven Trainings werden betroffene Muskelfasern leicht verletzt und Aminosäuren aus der Muskulatur abgebaut. Bei der zwei- bis dreitägigen Regeneration benötigt der Körper die Bausteine, aus denen ein Muskel besteht – aus Aminosäuren zusammengesetzte Proteine.

Wenn du mehrmals in der Woche Sport betreibst, macht es Sinn, nicht bei jeder Einheit dieselben Muskelgruppen zu beanspruchen. Durch abwechselnde Übungen können die einen Muskeln regenerieren, während andere (erneut) gefordert werden.

Mehr Proteine

Bereits für den Erhalt der vorhandenen Muskeln wird eine gewisse Menge Eiweiß (=Protein) täglich verwendet, für den erweiterten **Muskelaufbau** braucht es folglich **zusätzliche Mengen Protein**. Den ganzen Tag über sollte Dein Körper mit Proteinen versorgt werden – durch eine ausgewogene Ernährung und je nach Bedarf durch Ergänzungsmittel wie Eiweiß-Shakes.

Wichtig ist dabei, das eigene **Körpergewicht** und den Umfang der **sportlichen Tätigkeit** zu berücksichtigen:

Bei Männern und Frauen **1,5g Protein pro kg** Körpergewicht im Fitness-Sport (im Bodybuilding 2g oder höher).

Außerdem sollte die Einnahme dem beabsichtigten **Zweck** (Diät, Muskelaufbau, Nahrungsunterstützung) entsprechend angepasst werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Protein-Lieferanten

Als natürliche Protein-Lieferanten eignen sich vor allem Milchprodukte, fettarmes Fleisch und Fisch. Es ist aber ebenso möglich, Deinen Eiweißbedarf mit Kombinationen von pflanzlichen Lebensmitteln abzudecken. Auch die Shakes lassen sich mit Wasser oder einer Milchalternative anrühren.

Die Vorteile von Proteindrinks:

Deren hohe Eiweiß-Konzentration und die simple Zubereitung/Einnahme ermöglichen eine **leichtere und schnellere Zufuhr** an Protein. Sie sind meist auch **leichter und schneller** verdaulich, was die Proteinsynthese beschleunigt.

Unsere Protein-Booster

Die im L2F angebotenen WPC-Shakes gehören zu der gängigsten Protein-Pulver-Art für den Muskelaufbau, dem **Whey Protein Konzentrat**. Es enthält mind. **80% Proteingehalt** in Trockenmasse und nur in begrenztem Maße Kohlenhydrate und Fett. Bereits etwa dreißig Minuten nach dem Trinken befinden sich die ersten Aminos im Blut. Zwei bis drei Stunden später hat der Körper den leckeren, gut verträglichen Drink verbraucht. Ob du ihn vor oder nach Deiner Einheit trinkst, ist Dir überlassen. Die Shakes dienen der Regeneration Deiner beanspruchten Muskeln und können Dich bei einer gesunden Ernährung unterstützen.

Außerdem bieten sie sich als Motivations-Booster an: Die Aussicht auf eine leckere, erfrischende Belohnung nach einem harten Training spornt an und stärkt das Durchhaltevermögen.

If you made it, you can shake it! 😊

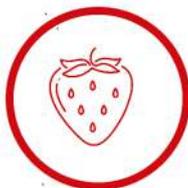


PROTEINSHAKE

AKTUELLE PROTEINSHAKESORTEN
IM LEARN2FIGHT ERLANGEN UND NÜRNBERG



Butterkeks



Erdbeere



Nuss-Mix



BONUSKARTE

PROTEIN
SHAKE

IN NURNBERG & ERLANGEN

10X ABSTEMPELN LASSEN
UND EINEN SHAKE
KOSTENLOS ERHALTEN!



PRG WEEKEND



MIT EYAL YANILOV, MORAN LASKOV & DRAGAN FRANJKOVIC



EYAL was sonst!



Wir wollen Euch einen kleinen Rückblick zu einem besonderen Event in diesem Jahr, dem P&G Weekend mit Eyal Yanilov geben. Über 100 Teilnehmer kamen dafür nicht nur aus ganz Deutschland, sondern auch aus England, der Schweiz, Kroatien sowie aus Österreich und sogar aus Korea. Auf Grund der großen Teilnehmerzahl war Eyal natürlich nicht alleine angereist. Moran Laskov, ebenfalls aus Israel, und Dragan aus Kroatien unterstützten Eyal an diesem Wochenende. Gestartet wurde das Ganze mit einem Leveltesting am Freitag. Die Teilnehmenden konnten sich dabei auf Ihr erstes oder nächstes Level im Krav Maga prüfen lassen. Von P1 bis G5 war alles vertreten und entsprechend lang war der Prüfungstag. Selbst den Teilnehmenden der ersten Prüfung wurde in über 3 Stunden alles abverlangt. Nicht jede/r konnte am Schluss seinen Patch und Urkunde in den Händen halten, aber jede/r hat definitiv einen Schritt nach vorne gemacht und darum geht es letztlich.





Am Samstag ging es um 9 Uhr los, viele der Teilnehmer deckten sich noch mit dem wichtigsten KMG-Equipment ein, denn unser L2F-Shop war natürlich vor Ort. Dann ging es auch schon mit der ersten Einheit los. Die Teilnehmenden wurden dabei oft in zwei bis drei Leistungsgruppen unterteilt, sodass jede/r das Maximum aus diesem Wochenende mitnehmen konnte. Durchlaufen wurden dabei die wichtigsten Themen von der Abwehr von Handangriffen bis hin zur Verteidigung bei Bedrohungen mit Lang- und Kurzwaffen. Das Highlight für viele, war das Training im Bus. Der gemeinsame Samstagabend ließ Raum und Zeit für den gemeinsamen Austausch. Viele kannten sich schon lange und waren sehr glücklich sich wieder zu sehen.

Es wurden aber mindestens genauso viele neue Freundschaften geschlossen. Das Learn2Fight hat mal wieder alles gegeben, um allen Teilnehmenden ein Krav Maga - Wochenende zu organisieren, welches nicht so schnell vergessen wird.

Vielen Dank an alle, die sich auf den Weg nach Adelsdorf gemacht haben. Ein großes Dankeschön auch an die Gemeinde Adelsdorf, welche uns immer bei unseren Veranstaltungen unterstützt.

Und natürlich vielen Dank an die Leute im Hintergrund und vor allem Eyal, Moran und Laskov! Das war ganz, ganz großes Kino - live!

Die Planung für das nächste internationale Event läuft bereits auf Hochtouren. Ihr könnt gespannt sein!



FULL HOUSE

SPECIAL

Das hat uns gerade noch gefehlt:
Eine Bar auf dem Dach!

Seit der Eröffnung des neuen L2F-Standorts in Erlangen Januar 2021 steigen die Mitgliederzahlen stetig an – worüber wir sehr stolz und glücklich sind.

Nun haben wir sogar angebaut oder besser gesagt ausgebaut: Die Theke besitzt jetzt eine „Außenprovinz“. Im Juli machte sich ein Teil des Erlanger Teams an das schon lange angedachte Projekt. Für die chillige Lounge-Area auf der großflächigen Außenterrasse wurde eine Bar-Hütte errichtet.

Sie entlastet zwar nicht die manchmal dichtgedrängten Trainingsmatten, aber erweitert den Raum der Community. Die Fullhouse-Hütte sorgt nun bei Sommerfesten für Beachfeeling mit kühlen Drinks, für Weihnachtsmarktstimmung beim Glühwein-Ausschank und für „After-Workout-Partys“-Atmosphäre nach einem harten Training.

Wir freuen uns auf viele Bilder, die Euch bei ausgelassener Stimmung vor der hölzernen Bar zeigen! >>> **#LEARN2FIGHTFULLHOUSE**

Wie die Location Gestalt angenommen hat und sich das Trainer- und Theken-Team dafür eingesetzt hat, präsentiert die folgende Foto-Story:

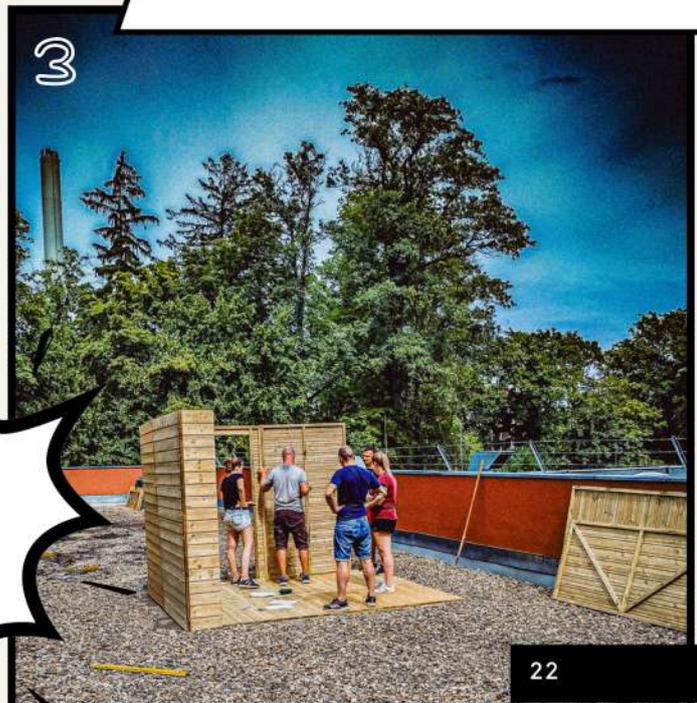


EINE MENGE MATERIAL IN EINZELTEILEN UND EINE ANLEITUNG MIT GENAU VIER BILDERN. LEARNING BY DOING...

NACH DEM FUNDAMENT WERDEN DIE ERSTEN WANDTEILE ERRICHTET.



OB DIE WÄNDE WIRKLICH STEHN, SEHT IHR, WENN DIE HALTER GEHN...



JEDER TUT, WAS ER KANN 😊

4

UNSERE TRAINER GEBEN
IMMER VOLLEN EINSATZ.



SUPER

BEI BRUTZELNDEM
SONNENSCHNEIN NOCH
OHNE DACH ÜBERM KOPF.

FAST FERTIG UND
NOCH ALLE
DAUMEN DRAN!

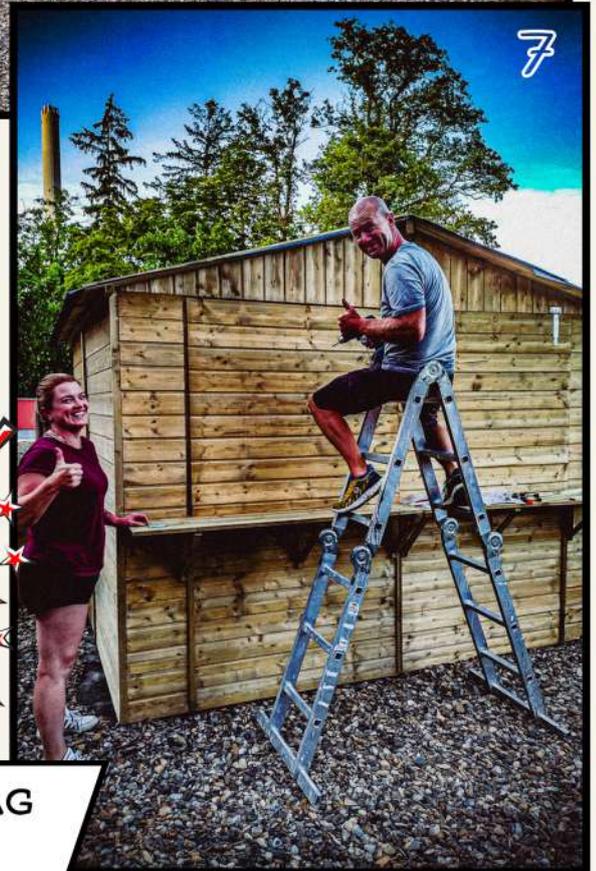
6



5



7



NACH EINEM LANGEN WERK-TAG
HABEN WIR UNS DEN FEIER-
ABEND VERDIENT – UND VIELE
WEITERE BEIM FULLHOUSE
ERMÖGLICHT.

WOW!

STREICHEN, LACKIEREN,
FÜLLEN, FEIERN...
TO BE CONTINUED >>>

IN DEN RÄUMEN DES LEARN2FIGHTS

SIND ALLE WILLKOMMEN!

Darum ist bei uns **kein Raum für Rassismus, Sexismus** oder eine **andere Art von Diskriminierung** – dies gilt auf der Trainingsfläche, wie auch in allen anderen Bereichen.

Das L2F ist stolz auf die **positive Stimmung** und das **gute Miteinander** in seinen GYM's.

Diese Atmosphäre beeinflusst vorrangig **Ihr**,

indem Ihr **respektvoll, höflich** und **wertschätzend** mit anderen und dem Inventar umgeht.

Die **GYM-Regeln** beinhalten die Einhaltung von **Hygiene und Sauberkeit**, die **sorgsame Nutzung** des Materials, die **Anerkennung des Personals** und ihrer Anweisungen, eine **angemessene Kommunikation** im Miteinander.

Jede/r Teilnehmende ist willkommen, aber nicht jede Verhaltensweise.

Wir dulden keinerlei verbalen oder physischen Grenzüberschreitungen sowie **Verstöße gegen die GYM-Regeln**.

Um die ansprechende Qualität unserer Community und Atmosphäre weiterhin aufrechtzuerhalten, macht das L2F nötigenfalls von seinem Hausrecht Gebrauch.

Die gemischten Trainingsgruppen setzen auf **geschlechterübergreifende Rücksicht** und Achtung. Verschiedene Gründe führen die Teilnehmenden in unsere Trainings, einige haben **schlechte Erfahrungen** gemacht.

Bitte trage dazu bei, ihnen einen Rahmen zu bieten, in welchem

sie sich beim und durch den Selbstverteidigungs- oder Kampfsport **sicher** fühlen.

Solltest Du mit **Grenzüberschreitungen konfrontiert** werden oder worden sein, **wende Dich an unsere TrainerInnen oder das Thekenpersonal**.

Wir sind **für Dich da** und stehen für die **Werte des L2F** ein!

*Wir bieten einen Raum, der allen für ein **achtungsvolles Miteinander** offensteht, unabhängig der sozialen oder ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, des Alters oder der sexuellen Identität und Orientierung.*

LEARN2FIGHT

GYM RULES



RESPEKT



PÜNKTLICHKEIT



MITEINANDER
ANGEMESSENE HÄRTE



SAUBERKEIT | HYGIENE

Im L2F wird im Sitzen gepinkelt.
Den Sanitärbereich nur mit Hallenschuhen
oder Schlappen betreten.



KEINE UHREN | SCHMUCK

Um dich und deinen Trainingspartner vor
Verletzungen zu schützen, bitte keine
Uhren oder Schmuck beim Trainieren
tragen



KEIN ESSEN | TRINKEN

Kein Verzehr von Essen und Getränken
(Wasser ausgenommen) auf der
Mattenfläche



EQUIPMENT

Behandle das Equipment als wäre es
dein eigenes und lege es nach dem
Training wieder auf seinen Platz zurück



KEIN ZUTRITT THEKE

Der Thekenbereich ist nur für das
Personal zugänglich



HABT SPAß BEIM TRAINING

Das Ego bleibt vor der Tür



LEARN2FIGHT

SUMMER

KRAV MAGA

CAMP

- 2023 -





SUMMER KRAV MAGA CAMP



IM LEARN2FIGHT NÜRNBERG

In fünf Tagen alle Basics des Krav Magas – und noch mehr!

Seit mehreren Jahren bietet das beliebte Summer-Camp dieses intensive, kompakte Allround-Training an. Tritte, Schläge, Würgen, Bedrohungen mit Waffen, Bodenkampf, Schutz von Dritten, ... Alles Grundlegende, was das Verteidigungssystem an Abwehr und Kontern zu bieten hat, wird dabei durchgearbeitet und intensiv trainiert. Klingt anstrengend? Ist es auch!

Warum haben sich dann auch dieses Mal dreißig Teilnehmende dafür angemeldet?

Zwei von ihnen liefern schlagfertige Argumente und geben Einblick in die bis zum Interview bereits erlebten Seminartage:



BENI



TANJA



Krav Maga trainiere ich seit ...

... zwei Jahren.

... Oktober, also noch nicht mal ein Jahr lang.

Dieses Summer-Camp ist ...

... mein zweites.

... mein erstes.

Ich bin (erneut) dabei, weil ...

...es mir das letzte Mal in Erlangen sehr gut gefallen hat und man in einer Woche kompakt sehr viele Themen durchnimmt.

... ich früher bei den Sommer-Camps meines Handball-Vereins nie mit konnte. Ich wollte unbedingt mal auf eines gehen.

Sich extra Urlaub zu nehmen, um sich eine Woche lang zu „kloppen“, lohnt sich, denn ...

... es macht viel Spaß mit den Leuten.

... es ist echt cool, wenn man – wie ich – nicht so oft ins Training gehen kann. Dann gibt es diesen Block mit acht Stunden pro Tag – das bringt einen auf ein neues Level.

Eine Technik, die ich gerne mal anderen zeigen würde, wäre ...

... aus Umklammerung lösen. Wenn auf der Arbeit mal Kollegen kommen und einen im Spaß von der Seite packen, lässt sich das leicht vorführen.

Mit oder ohne Take-Down?

Ohne – außer damals bei meinem Bruder... da *mit* Take-Down 😊

... aus Würgegriffen lösen, denn das ist echt interessant und gut vorzuführen. Auch Bodenkampf oder Tricks und Handgriffe sind super.

Educational Blocks lassen sich schnell anwenden, deshalb würde ich anderen gerne beibringen.

Die bisher anstrengendste Einheit im Camp war für mich ...

... Strikes und Kicks. Aber es geht ja noch weiter ...

... Multiple-Attackers gegen sieben Leute gleichzeitig!

BENI



TANJA



An Matthias als Trainer des Camps schätze ich ...

... sein sehr detailliertes Erklären. Auch die Trainer letztes Jahr schauten, dass man alles auch wirklich richtig macht. Da fühlt man sich gut aufgehoben

... seine supervielen Erfahrungen. Er plaudert aus dem Nähkästchen. Er hat uns auch eine Situation gezeigt, die wirklich passiert ist, und wir mussten es nachmachen. Das schätze ich: Wenn sowas nochmal passiert, dann sind wir vorbereitet.

Mir fehlt beim Camp ...

...eigentlich nichts. Noch mehr wäre zu viel. Dieses Jahr kommt noch das Training im Bus dazu. Die Simulationen von Alltagssituationen finde ich sehr gut.

...nichts. Wir klappern alles ab und es gibt auch genug Pausen.

Mein persönliches Highlight war bisher ...

... die VIP-Protection und Abwehr von Pistolen.

... zu lernen, wie man auf Pistolenbedrohungen reagiert.

Mit Krav Maga habe ich angefangen, weil ...

... ich im Beruf als Zugbegleiter angegriffen wurde, zweimal hintereinander in kurzer Zeit. Danach wollte ich unbedingt etwas tun, um mich in Zukunft besser wehren zu können.

... ich andere verteidigen können möchte. Zuvor habe ich lange Zeit Karate trainiert und die Leute fühlten sich sicher in meiner Nähe. Ich habe es aber nur zum Spaß gemacht und wusste nie, ob ich andere beschützen kann. Also schaute ich mir viele Angebote an und stellte fest: Krav Maga ist das Effektivste von allen. Da wusste ich: Das ist das letzte Level. Das ist, wo ich hingehöre. Du trainierst nicht nur die Fitness, sondern kannst dich und andere verteidigen – bester Sport!



BENI



TANJA

Das im Training Erlernte ist alltagstauglich!

Seit ich im L2F trainiere, habe ich Krav Maga schon zweimal gebraucht: Einmal wurde ich in der U-Bahn angegriffen. Es wollte mich jemand schlagen, ich habe mit der 360-Grad-Technik abgewehrt, ihn weggeschubst und dann war's schon vorbei.

Das andere Mal begleitete ich auf der Arbeit einen Betrunkenen raus mit dem Griff, mit dem man jemanden in die gewollte Richtung steuern kann.

Mir ist noch nie etwas passiert, aber Third Party Protection könnte ich wahrscheinlich am ehesten anwenden. Einmal hat ein Hund gebellt und ich habe meinen Freund gepackt und weggeschoben, damit ihm ja nix passiert 😊

Die Reaktionen werden schneller: Wenn mal etwas runterfällt, dann ist die Hand da. Das ist schon echt cool.

Das Summer-Camp ist absolut eine Empfehlung, denn ...

... es ist eine spaßige Woche und man bekommt einen guten Überblick über Krav Maga.

... es ist cool, mit einer Gruppe so lange Zeit zusammen zu verbringen. Es wird kompakt gelernt, quasi wie in so einem Bootcamp. du nimmst sicher etwas mit. Hier können wir effektiv zwei Stunden bei einem Thema bleiben und ins Detail gehen.

**Das Beste kommt, wie beim Camp selbst, zum Schluss:
Pizza oder BBQ?**

Eigentlich BBQ (*grinst*) ... Aber dieses Jahr wird's wieder Pizza.

BBQ!



AKTUELLE SEMINARTERMINE UND DIE ANMELDUNGEN FINDEST DU HIER >>>



LEARN2FIGHT SEMINARE

KRAV MAGA WOMEN ONLY!

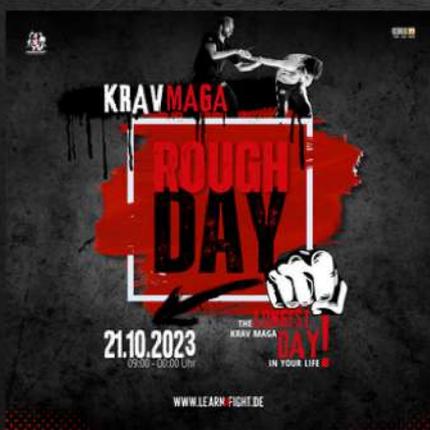
14.10.-15.10.2023 | 13:00-16:30 Uhr | Learn2Fight Erlangen



KRAV MAGA WOMEN ONLY!

28.10.-29.10.2023 | 14:30-18:00 Uhr | Learn2Fight Nürnberg

Unser Wochenendkurs nur für Frauen. Zwei mehr als intensive Trainingseinheiten, welche genau auf die Abwehr von typischen Angriffen gegenüber Frauen eingeht



ROUGH DAY

21.10.2023 | 09:00-00:00 Uhr | Learn2Fight Nürnberg

Ein Tag, eine Location sowie viele unterschiedliche Themen. Das ist der KM-Rough-Day. Das ist das Original, nur bei uns!

WWW.LEARN2FIGHT.DE



UNSCHLAGBARE ANGEBOTE IM L2F-SHOP

BEKLEIDUNG | TRAININGSAUSRÜSTUNG | SCHUTZAUSRÜSTUNG | TRAININGSWAFFEN



 WWW.L2F-SHOP.DE

WIR FREUEN UNS SEHR ÜBER EINE GOOGLE- ODER FACEBOOKBEWERTUNG VON EUCH!



WWW.LEARN2FIGHT.DE

   @learn2fight

IMPRESSUM

Fotos, Design & Layout: Julia Kraus
Redaktion, Interviews, Text & Textbearbeitung: Michelle Maier
Mit freundlicher Unterstützung von Matthias Birkner

Du möchtest etwas zu unserer neuen Ausgabe beitragen?
Egal ob Interview, Bericht oder Mitgliedervorstellung. Schreibe uns einfach eine Mail an info@learn2fight.de mit dem Stichwort **MAGAZIN**.
Sei dabei und erzähle uns **DEINE** Geschichte!