

Dezember 2022 | Ausgabe 01
Schutzgebühr: 2,00€

KAMPFSport | KAMPFKUNST | SELBSTVERTEIDIGUNG | FUNKTIONALES TRAINING

FIRST
EDITION

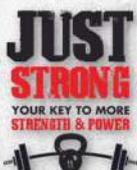
LEARN **2** FIGHT

MAGAZIN

WIR SIND DAS



LEARN2FIGHT



SAFEGUARD4KIDS
Sicherheitstraining für Kinder und Jugendliche





VORWORT

Unser erstes Magazin, für mich fast unglaublich. Vor über 18 Jahren hätte ich es mir nicht träumen lassen, dass wir heute so eine große Gemeinschaft sind. Was mit einer Leidenschaft zu Krav Maga begonnen hat, entwickelte sich zu einer Community, die in der Region einzigartig ist. Die Leidenschaft ist natürlich geblieben und beflügelt das gesamte Team und mich Tag für Tag. Wir haben unser Angebot seitdem enorm erweitert. Das Learn2Fight ist sozusagen aus den Kinderschuhen herausgewachsen und präsentiert sich mit 85 Kursen pro Woche an aktuell 5 Standorten. Dabei bieten wir nicht nur Krav Maga, sondern mittlerweile auch Thaiboxen, MMA, BJJ, Kickboxen, Boxen, Fitnessboxen, Capoeira und Just Strong an. Wir konzentrieren uns somit auf die Kernkompetenzen Selbstverteidigung, Kampfsport und Functional Fitness. Mit Just Strong haben wir sogar ein eigenes Fitnesskonzept geschaffen. Genauso wie wir mit Safeguard4Kids ein eigenes Selbstschutzprogramm für Kinder entwickelten.

Das Krav Maga war aber auf alle Fälle der Auslöser und die Geburtsstunde des Learn2Fight. Es hat in meinem Leben und vielleicht auch in Eurem bereits einiges an Veränderungen ausgelöst. Deshalb möchte ich die Gelegenheit nutzen, in der ersten Ausgabe genau über diese Veränderung zu schreiben. Vielleicht findet sich der Eine oder Andere in dem Artikel wieder. Das Magazin ist aber keine einmalige Angelegenheit. Wir haben den Anspruch, Euch zweimal im Jahr damit zu versorgen. Wir wollen Euch dabei einen Überblick geben und Personen und Themen vorstellen, die Euch sicherlich interessieren. Das gesamte Team und ich hoffen, dass es ein cooles Magazin rund um Euer Learn2Fight geworden ist. An dieser Stelle vielen Dank an meine Familie, die immer an mich geglaubt hat. Danke natürlich an mein gesamtes Team, Ihr seid einfach großartig! Zum Schluss möchte ich noch Julia und Michelle für die klasse Arbeit am Magazin danken. Ihr habt einen Hammer Job gemacht, Danke!

Ich wünsche Euch nun viel Spaß beim Lesen!

Euer Matthias

INHALT

- 05** **Learn2Fight Historie**
Die Entwicklung des Learn2Fight
- 08** **Das neue Gym in Erlangen**
Von Schwierigkeiten beim Umbau zu modernen Räumlichkeiten
- 11** **Über den Thekenrand schauen**
Michelle Maier, Head of Service Erlangen
- 13** **Krav Maga - a life changer**
Eines der beliebtesten Selbstverteidigungssysteme der Welt, Matthias Birkner
- 17** **Krav Maga - Eine effektive Problemlösung**
Markus Schneider, Krav Maga und Just Strong Division Leader im Learn2fight Nürnberg
- 19** **A life for krav maga**
Eyal Yanilov
- 23** **Muay Thai als Lifestyle**
Merlin Fröhner, Muay Thai Division Leader
- 25** **Trainingscamp Checkmat**
In Portugal
- 28** **Unsere Allrounderin**
Annabella Konrath, Capoeira & Fighters Mobility Division Leader
- 30** **Fighters Mobility**
Der Geheimtipp unter Sportlern
- 32** **Best of L2F**
Ein Fotorückblick der letzten Jahre
- 34** **Termine 2022/2023**
Alle aktuellen Seminartermine auf einen Blick



HISTORIE

LEARN2FIGHT



Learn2Fight - unser Name ist Programm! Das zeigt sich nicht nur in den Trainingseinheiten, sondern in der gesamten Entwicklung der L2F-Geschichte.

Als das GYM noch in den Kinderschuhen steckte, hat es bereits gezeigt, dass es immer den Weg nach vorne sucht.

Es verteidigte sich erfolgreich gegen verschiedensten Widrigkeiten, steckte Rückschläge ein und wuchs an seinen Herausforderungen.

Lernen ist ein lebenslanger Prozess und das Leben selbst bietet täglich die Übungsmatte fürs Kämpfen.

Aber das alles war es mehr als wert und der Weg besteht nicht nur aus Hürden und Hindernissen, sondern mehr als nur oft, aus wunderbaren Begegnungen und freudigen Ereignissen. Das Learn2Fight ist für viele sogar wie ein zweites Zuhause geworden, es entstanden Freundschaften, die bis heute Anhalten.

Unser gemeinsamer Weg hat somit erst begonnen und wird hoffentlich noch lange andauern. Mit der folgenden Chronik geben wir Euch einen Überblick über die bisher markantesten Etappen ...

AUSBILDUNG ZUM KRAV MAGA INSTRUCTOR

Matthias trifft auf Eyal Yanilov und beginnt seine Ausbildung zum Krav Maga Instructor.

KRAV MAGA UNTERRICHT ERLANGEN | NÜRNBERG

Matthias beendet erfolgreich seine Ausbildung und unterrichtet nun jeweils zweimal die Woche in Erlangen und Nürnberg eine Gruppe in Krav Maga.

GRÜNDUNG LEARN2FIGHT

Das Learn2Fight wird gegründet. Aus Krav Maga Erlangen und Nürnberg wird nun offiziell das Learn2Fight.

NEUE STANDORTE BAMBERG | REGENSBURG

Die Standorte Bamberg und Regensburg kommen dazu. Weitere Instructoren vergrößern das Learn2Fight Team.

NEUE STANDORTE ZIRNDORF | NEUMARKT

Die Standorte Zirndorf und Neumarkt erweitern das Einzugsgebiet. Das Team wächst um weitere Instructoren.

LEARN2FIGHT GMBH

Aus dem Learn2Fight wird die Learn2Fight GmbH.

OKTOBER
2003

SEPTEMBER
2004

DEZEMBER
2008

JANUAR
2010

NOVEMBER
2011

FEBRUAR
2014

HISTORIE

LEARN2FIGHT



EIGENE RÄUME BAMBERG | ERLANGEN

Erlangen und Bamberg ziehen in eigene Räume. Gleichzeitig wird das Angebot ausgebaut.

JUST STRONG EINGETRAGENE MARKE

Just Strong wird offiziell eine eingetragene Marke.

NEUER STANDORT ANSBACH

Der Standort Ansbach kommt hinzu.

UMZUG & NEUES ANGEBOT NÜRNBERG

Das Learn2Fight Nürnberg zieht in die Frankenstraße 100 um. Das Angebot wird um MMA, BJJ und Thaiboxen erweitert.

UMZUG BAMBERG

Das Learn2Fight Bamberg zieht in eigene Räume in der Memmelsdorfer Straße 100.

NEUER STANDORT FÜRTH

Der Standort Fürth reiht sich ein.

AUSGLIEDERUNG ANSBACH

Der Standort Ansbach wird ausgegliedert.

MAI
2014

JUNI
2014

JULI
2014

DEZEMBER
2014

JULI
2015

SEPTEMBER
2015

DEZEMBER
2016

HISTORIE

LEARN2FIGHT



NEUES PROGRAMM SAFEGUARD4KIDS

Das Safeguard4Kids Programm wird geboren.

FUSION ZIRNDORF | FÜRTH

Der Standort Zirndorf fusioniert mit Fürth und das Training wird fortan in Fürth abgehalten.

TRAINING EINGESTELLT REGENSBURG

Aufgrund des Wachstums in Nürnberg und Erlangen wird der Trainingsbetrieb in Regensburg eingestellt.

TRAINING EINGESTELLT NEUMARKT

Aufgrund des Wachstums in Nürnberg und Erlangen wird der Fokus auf die beiden Standorte gelegt und der Trainingsbetrieb in Neumarkt eingestellt.

UMBAU FERTIG NÜRNBERG

Der Umbau des Learn2Fight Nürnberg wird fertiggestellt und der Mietvertrag um weitere 10 Jahre verlängert.



WWW.GETYOURTRAINING.DE ONLINE-TRAINING

Aufgrund der Coronapandemie wurde vom L2F innerhalb kürzester Zeit ein Onlineprogramm mit über 30 Kursen pro Woche erstellt.

UMZUG ERLANGEN

Umzug in die neu umgebauten Räumlichkeiten in Erlangen.

OKTOBER
2017

FEBRUAR
2018

JULI
2019

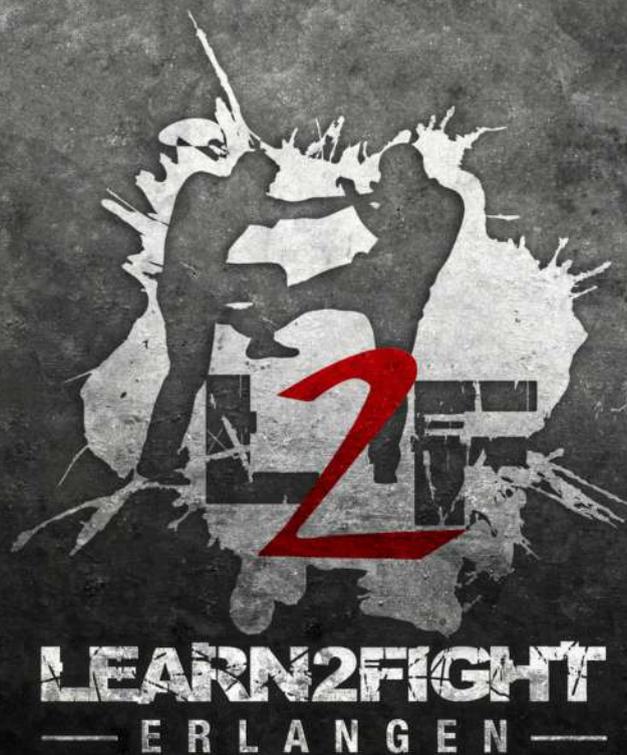
SEPTEMBER
2019

DEZEMBER
2019

OKTOBER
2020

DEZEMBER
2021





DAS NEUE LEARN2FIGHT ERLANGEN

Viele unserer Mitglieder haben in den letzten Jahren einige Umzüge von LZF Erlangen miterlebt. Umso glücklicher sind wir, endlich ein Zuhause gefunden zu haben.

Wir wollen Euch in einem kleinen zeitlichen Abriss von einigen der Stationen auf dem Weg zum heutigen GYM berichten. Das Learn2Fight Erlangen startete, ebenso wie Learn2Fight Nürnberg, als Untermieter in einem Fitnessstudio. Damals kamen wir im Schardt Erlangen, einem namhaften Bodybuilding Studio, unter. Für diese Möglichkeit sind wir Dora Schardt bis heute sehr dankbar. Schnell nahmen wir dort den Aerobic-Raum in Beschlag und bauten unser Angebot stetig aus. Als das Studio Dezember 2009 verkauft wurde, fanden wir im Nacheigentümer einen neuen, vorläufigen Vermieter. Auf Grund von Eigenbedarf mussten wir allerdings Ende 2013 kurzfristig ausziehen. Glücklicherweise erwarben wir stattdessen wenig später ein eigenes Mietobjekt in der Wladimirstraße. Der Standort lag zwar etwas außerhalb, bot aber mit 750qm eine riesige Fläche. Mit viel Energie und finanziellem Einsatz gelang es uns, in kurzer Zeit einen ehemaligen Supermarkt in ein wirklich schönes GYM zu verwandeln. Die Freude währte jedoch nicht lange: Ende 2015 stellte sich heraus, dass das gesamte Areal an einen Investor

aus München übergang. Wir und die restlichen Mieter wurden kurzerhand rausgeklagt und unsere Mietverträge waren nicht mal das Papier wert, auf dem sie standen.

Kurzzeitig stand das Learn2Fight Erlangen vor dem Aus! Da zu jener Zeit alle Hallen für die Unterbringung von Flüchtlingen zurückgehalten wurden, zeigte es sich als geradezu unmöglich, etwas Passendes und Bezahlbares für unser Angebot zu finden. Wir dachten zwischenzeitlich sogar ernsthaft über die Anmietung eines 100qm-Raumes nach. Keine Duschen, ein kleiner Raum für alle zum Umziehen und 80qm Trainingsfläche. Gott sei Dank packte uns wieder der Kampfgeist, denn Aufgeben liegt nicht in der Natur eines Unternehmens, das sich Learn2Fight nennt! Endlich fand sich tatsächlich noch eine Halle in Tennenlohe. Deren Nachteile waren uns durchaus bewusst, allen voran die abgelegene Lage. Der Raum selbst befand sich direkt unterm Dach, sodass wir bereits vor der Anmietung damit rechneten, dass es sehr warm darin werden würde. Zudem gestaltete sich der Umgang mit dem Vermieter von Beginn an als umfassende Herausforderung. Doch es tat sich keine andere Möglichkeit auf und ebenso wenig kam die Auflösung der Gruppe in Frage. So wurden die Räumlichkeiten in Tennenlohe für fünf Jahre ▶ ▶ ▶

unser Trainingszu Hause. Die Probleme blieben nicht aus: Mit Wärme hatten wir gerechnet, doch die Hitze im Sommer offenbarte sich als unerträglich. Schon beim Unterzeichnen des Mietvertrags schlossen wir dessen Verlängerung aus. Bis zum Ablauf musste sich etwas Neues finden, etwas Besseres!

Dann übernahm die COVID-Pandemie die Regie und die Welt, wie wir sie kannten, änderte sich schlagartig. Auch unsere Branche traf es hart, bis hin zur monatelangen Schließung des Betriebs. In einer solchen Zeit fällt es unglaublich schwer, wirtschaftliche Entscheidungen zu treffen und darüber hinaus noch Geld in einer Berufssparte zu investieren, deren Zukunft unvorhersehbar bleibt. Allem zum Trotz machten wir uns bewusst, dass es eine Zeit nach COVID geben wird und wir gestärkt daraus hervorgehen. Dies waren wir uns und unseren Mitgliedern schuldig, welche in den vergangenen Jahren den Weg mit uns gegangen sind. Gemeinsam entschied sich das Team für den Schritt nach vorn – und trat auf einen glücklichen Weg: Nahe am Stadtzentrum entdeckten wir eine fast perfekte Immobilie inklusive passendem Vermieter. Die Lage ideal, die Größe mehr als okay, der einzige Haken: Die Räumlichkeiten waren entkernt und hatten weder Strom noch Wasseranschlüsse. Demgegenüber bot sich wiederum der Vorteil, die Räume nach unseren Vorstellungen aufteilen zu können, da es auch keine Zwischenwände gab. Somit mussten wir alle Leitungen neu ziehen, Wände stellen und die bestehenden sowie die Decken komplett überarbeiten. Doch wir redeten uns den Aufwand und die Kosten schön. Warum? Weil wir uns in die Räume verliebt hatten! Da konnte kein Hindernis und keine Mühe dagegenhalten. Die große Dachterrasse rundet die Fläche hervorragend ab und uns war klar: Das wird das neue Learn2Fight Erlangen. In einer viermonatigen Umbauphase gestaltete das Team quasi aus dem Nichts ein Kampfsportstudio, das sich aus unserer Sicht gegenüber jedem GYM in Deutschland präsentieren kann. Wir sind stolz und sehr glücklich über das Ergebnis! Aktuell laufen noch weitere Anpassungen, u.a. der Ausbau der Dachterrasse. Wie die Teilnehmenden im Training bleibt auch das L2F selbst stets in Bewegung und entwickelt sich weiter. Damit verbunden gibt es immer etwas zu tun und wahrscheinlich werdet Ihr bei Eurem Besuch das eine oder Andere Neue entdecken.

Wir hoffen, der Look gefällt Euch und Ihr haltet Euch genauso gerne im GYM auf wie wir. Das L2F-Team freut sich jedenfalls sehr auf weitere harte Trainingseinheiten und noch mehr unvergessliche Momente!

Matthias



DAS GYM



▶ ▶ ▶ ▶ ▶ [ROOM-TOUR AUF YOUTUBE](#)

Seit 2022 befindet sich der Standort Erlangen in der Äußeren Brucker Straße. Nach mehrmonatigen Umbau- und Renovierungsarbeiten könnt Ihr euch nun auf ein modernes GYM mit einer Gesamtfläche von knapp 600qm freuen. Euch erwartet hier alles, was das Kampfsport- und Fitnessherz begehrt.

HYBRID-AREA

Unser Kampfsport-Bereich ist mit ca. 240 qm Mattenfläche und 10 Boxsäcken ausgestattet. Hier finden unsere Kampfsport-Angebote bzw. das Training für Erwachsene und Kinder statt. Darüber hinaus verfügt die Fläche über einen Functional Fitness Bereich, sodass wir hier unser Just Strong-Training unter idealen Bedingungen durchführen können.



GRAPPLING-AREA

Unsere Grappling-Area ist mit 120qm Zebra-Mats sowie Wall Mats ausgestattet. Hier findet vorwiegend das MMA- und BJJ-Training statt. Der Raum wird mit neuester LED- Technik beleuchtet und mit einer modernen Lüftungsanlage versorgt, sodass Euch nie die Puste ausgeht. ▶ ▶ ▶ ▶ ▶

UMKLEIDEN & DUSCHEN

Das Learn2Fight Erlangen verfügt über getrennte Umkleiden und Duschen.

GASTRO BEREICH

Unser Gastrobereich und die große Dachterrasse bieten ein weiteres Highlight und runden unser Angebot ab. In diesen Lounge-Bereichen könnt Ihr vor und nach dem Training, wie auch sonst zu den Öffnungszeiten chillen und gemütlich zusammensitzen.

Mit seinen großen Räumlichkeiten und der zentrumsnahen Lage, der umfangreiche Ausstattung und unserem breit gefächerten Angebot überzeugt das Learn2Fight Erlangen umfassend und einzigartig! ▶ ▶ ▶ ▶ ▶





ÜBER DEN THEKENRAND SCHAUEN



Mein erstes Krav Maga-Probetraining fand in der Woche des Erlanger Bergfests 2019 statt und ich wurde direkt in die wilden Kämpfe zwischen Bierbänke und -tische geworfen. Wer hätte gedacht, dass ich etwa 2 Jahre später mich hinter der L2F-Theke durchschlagen würde? – Ich jedenfalls nicht 😊

Doch nun bin ich seit Juli 2021 Teil des Theken-Teams am Standort Erlangen. Anfangs hatte ich geplant, mit dem Minijob nur die Zeit bis zum Master zu überbrücken. Aber nach meinem Bachelor-Abschluss im geisteswissenschaftlichen Bereich bin ich – den Klischee-Vorhersagen folgend – letztlich vorerst doch hinterm Tresen gelandet. Seit jenem Übergang zur Teilzeitstelle darf ich als Ansprechpartnerin des Erlanger Teams dieses koordinieren und verschiedene Aufgaben im Administrations- und Service-Bereich organisieren. Dazu gehört die Erstellung des Arbeitsplans, das Einarbeiten von neuen Team-Mitgliedern, der Überblick über die Materialien und die Kommunikation im Team sowie zu den TrainerInnen. Wie jede/r im Theken-Team stelle ich vor der ersten und nach der letzten Trainingseinheit sicher, dass alles in Ordnung und bereit ist für Euch Sportbegeisterte. Während Ihr Euch in unserer coolen Location aufhaltet, stehe ich parat für Fragen, Anliegen, Vertragsabschlüsse und -änderungen, 10er-Karten-Verkauf, Shop-Bestellungen. Euer leibliches Wohl liegt uns sehr am Herzen, darum helfe ich gerne mit Pflaster oder Kühlpad aus. Aber natürlich ist es mir lieber, wenn ich keine Kampfverletzungen versorgen muss, sondern Euch stärkende Snacks und erfrischende Getränke über den Tresen reichen darf.

Mich fasziniert und motiviert bei meiner Arbeit besonders die Möglichkeit, so viele unterschiedlichen Menschen zu begegnen und davon einige immer mehr kennenlernen zu dürfen. Mittlerweile unterstütze ich auch das Office als Texterin und verfasse oder prüfe alles Schriftliche, was Euch von Post bis Magazin erreicht. Passend dazu erkennt ihr mich als bisher Einzige mit Brille hinter der Theke 😊

Ich schreibe auch in meiner Freizeit gerne (Kreatives) und spiele mit viel Spaß bei Theaterprojekten mit. Ansonsten genieße ich es sehr, in der Natur zu sein, gelegentlich zu tanzen und lerne gerne Menschen und neue Orte/Länder kennen. Mich locken verschiedene Landschaften, besonders aber die Berge, raue Küsten und nördliche Regionen.

Neugier und Abenteuerdrang sind schuld daran, dass ich mich immer wieder dafür begeistern lasse, unterschiedlichste Aktivitäten auszuprobieren – sofern meine Höhenangst nicht überstrapaziert wird und ich nicht (allzu sehr) frieren muss 😊

So landete ich übers Probieren auch beim Krav Maga. Und wie ging`s damit weiter, seitdem meine „L2F-Karriere“ ihren Lauf nahm?

Es zieht mich immer wieder auf die Matte! Gemeinsam mit dem Job startete ich mit dem Krav Maga Einsteiger-Training und probiere mittlerweile auch weitere unserer Angebote aus. Bei L2F lerne ich nicht nur eine Menge übers Kämpfen, sondern auch in vielerlei Hinsicht über den eigenen Thekenrand hinauszuschauen. Und freue mich darauf und darüber, Euch dort zu entdecken! 😊

Michelle Maier

KRAV MAGA

A LIFE CHANGER

Von Instinkten geführt: Krav Maga basiert auf Reflexen, die in Menschen seit Urzeiten verankert sind, wodurch es schnell und einfach zu lernen ist.

KRAV MAGA ist ein System, welches sich gerade in den letzten Jahren zu einem der, wenn nicht sogar zu dem beliebtesten Selbstverteidigungssystem der Welt entwickelt hat.

Viele Menschen, die sich mit dem Gedanken beschäftigen, sich selbst zu schützen, stoßen zwangsläufig auf das in der Israel Defence Force (IDF) entwickelte System. Imi Lichtenfels, der Erfinder des Krav Maga, schuf aufgrund der Bedürfnisse und Notwendigkeit eine direkte und auf den natürlichen reflexbasierende Art der Selbstverteidigung. Eyal Yanilov, Imis engster Vertrauter, hat dessen Erbe weitergeführt. Er gründete den Dachverband „Krav Maga Global“ (KMG) und strukturierte und entwickelte das Krav Maga bis zu seinem heutigen Aussehen kontinuierlich weiter. Krav Maga besteht aus lebendigen Strukturen. Es passt sich den Gegebenheiten und folglich den aktuellen Problemen an. Techniken und Taktiken werden stetig weiterverbessert und ggf. Überflüssiges aus dem Konzept entfernt. Das Krav Maga der KMG ist somit ein zweckorientiertes Tool für den Eigenschutz sowie den Schutz von Dritten.

Ziel des Krav Maga ist es, jeden in die Lage zu versetzen, sich und andere zu schützen und so unbeschadet wie möglich eine gewalttätige Situation zu überstehen.

Imi, der Erfinder, hatte immer den zweckorientierten Ansatz im Blick. Über die Jahre wurde jedoch immer mehr außer Acht gelassen, aus welchem Grund Krav Maga überhaupt entwickelt wurde:

Niemand hat das Recht, jemand anderen zu verletzen. Wenn es doch jemand versucht, dann sollte man in der Lage sein, sich davor zu schützen.

Gleichzeitig will der „Kraver“ für andere einstehen und sie im Notfall verteidigen. Imi war es daher daran gelegen, neben Techniken und Taktiken auch Werte zu vermitteln. Dies hat Eyal Yanilov wie kein anderer verstanden, übernommen und gibt es so auch an alle seine SchülerInnen in der KMG weiter. Krav Maga hat sich über die Jahre einen Namen gemacht – und dies nicht nur als bestes Selbstverteidigungssystem. Es hat sich, gerade aufgrund der oben genannten Gründe, in den letzten



Jahren zu einer Art Lebenseinstellung entwickelt. In Amerika bezeichnet Krav Maga schon längst einen ganzen Lifestyle. Deshalb führt nicht nur der Drang, sich selbst oder andere zu schützen, Menschen zum Krav Maga. Durch den besonderen Trainingsaufbau hat es sich auch einen Namen im Bereich Fitness gemacht. Grundsätzlich machen die vermittelten Techniken und Taktiken das System aus. Doch die beste Technik ist nichts wert, wenn man nicht in der Lage ist, sie auszuführen bzw. sie über eine gewisse Zeit und mit entsprechend Kraft durchzuführen.

Krav Maga ist ein smartes System, das davon ausgeht, dass der Angreifer in der Regel stärker ist.





Deshalb setzen die Techniken nie Kraft gegen Kraft ein. Dennoch sind Kraft, Ausdauer und Koordination von höchster Bedeutung. Diese Attribute erhöhen nicht nur drastisch die Chance, unversehrt aus einer Auseinandersetzung zu entkommen, sondern sind essentiell wichtig! Fast jede Trainingseinheit ist somit auch körperlich anstrengend und versucht diese Eigenschaften weiter auszubauen. Trotz alledem ist der Fitnesssteil ein Beiwerk, da zwar oft auch klassische Liegestütze, Situps oder Kniebeugen in das Training eingebaut werden, diese aber meist mit einer Technik kombiniert werden. Schnell stellen sich auch erste Erfolge ein. Übungen können schneller, länger und sauberer durchgeführt werden und motivieren, noch besser zu werden. Diese vor allem körperlichen Erfolge machen sich auch äußerlich bemerkbar. Der Körper verliert an Fett und die Muskulatur nimmt zu. Diese ersten Erfolge spornen dazu an, sich körperliche Betätigungen über das Krav Maga-Training hinaus zu suchen. Man findet grundsätzlich Spaß an der Bewegung, probiert vielleicht weitere Sportarten aus oder nimmt größere Entfernungen bis zum Parkplatz problemlos in Kauf und zieht die Treppen dem Aufzug vor. Ein erstes Umdenken findet statt und es entwickelt sich ein ganz neues Körperbewusstsein. Der Körper wird sozusagen zu einer Maschine umfunktioniert, welche in allen Lebensbereichen nutzbar ist. Natürlich bekommt der Teilnehmende durch die Krav Maga Community schnell mit, dass das Training das Eine, aber die richtige Ernährung das Andere und ein großer Bestandteil des Ganzen ist. Sie spielt eine wesentliche Rolle, wenn man sich körperlich verbessern möchte. Die Krav Maga Instructoren leben eine

gesunde Lebensweise sehr oft vor und fungieren hier als Vorbild. Durch sie sowie die gesamte Community ernährt man sich plötzlich auch bewusster und macht sich Gedanken darüber, was man isst und was es im Körper auslöst. Ganz wichtig dabei ist, dass kein Verzicht oder eine strenge Ernährungsweise folgen muss. Es wird jedoch ein Bewusstsein für gesunde Ernährung geschaffen. Eine weitere elementare Säule im Krav Maga ist das mentale Training. Ziel ist es, mit den in Krav Maga vorhandenen Trainingsmethoden und Stress-Drills, den Kraver schnell mental robust zu machen. Gleichzeitig werden die Teilnehmenden an den körperlichen Kontakt gewöhnt. Man lernt, im Training nicht aufzugeben, über sich hinauszuwachsen, die eigene Schmerztoleranz zu erweitern. Es gilt, den im Training gestellten Job oder die Mission zu erfüllen, egal unter welchen Bedingungen oder Umständen. Natürlich sind die Aufgaben so ausgelegt, dass jede/r Einzelne/r stets an das individuelle Limit oder darüber hinausgehen muss.

Aufgeben ist keine Option, auch wenn die Technik einmal nicht klappt.

Das Resultat ist, dass sich nicht nur im Training oder in einer Gefahrensituation der Stress erst viel später aufbaut, sondern auch im restlichen Leben. Möglicher Druck beflügelt eher noch, effektiver und besser zu werden. So können die Erfahrungen im Krav Maga zum Beispiel Burnout vorbeugen. Nicht ohne Grund findet das Krav Maga-Training auch aktuell Zugang in den Managerebenen großer Konzerne. ▶ ▶ ▶ ▶ ▶



Durchsetzungsvermögen, Verantwortung übernehmen, nicht aufgeben - das alles sind Merkmale, die dort sehr wichtig sind. Für einige Menschen ist Krav Maga aber auch einfach zum Ventil geworden. Die anstrengenden Drills sorgen dafür, im seelischen und körperlichen Gleichgewicht zu bleiben und den Kopf freizubekommen. Einige Menschen erreichen dies beim Angeln, die Kraver indem sie auf Pratzen einschlagen oder eintreten und an ihre körperlichen und mentalen Grenzen gehen. Sehr häufig wird durch Krav Maga das (eigene) Leben neu geordnet. Interessen verschieben sich. Gerade durch das neu gewonnene Lebensgefühl und Selbstbewusstsein sowie die großartige Community wird deutlich, dass man an der einen oder anderen Stelle im Leben Zeit verschwendet hat. Dinge, die eigentlich keinen Mehrwert für das persönliche Leben haben, werden endlich abgehakt.

Mithilfe des Krav Maga-Trainings lassen sich schnell neue Prioritäten setzen und Konsequenzen ziehen. Viele Dinge werden plötzlich unwichtig. Besonders gesellschaftliche Bereiche wie Freunde und Familie bekommen wieder den Stellenwert, der ihnen gebührt. Nicht zuletzt erhält man selbst wieder die Priorität, die man verdient! Krav Maga ist zu Recht nicht nur eines der besten Selbstverteidigungssysteme auf der Welt, sondern ein ganzheitlicher Life Changer!

VON DER STRASSE FÜR DIE STRASSE

Ob am Auto, im Bus, in Fahrstühlen oder im Club/Bar: Für Angriffe in jeder Situation hat Krav Maga eine passende Lösung.

Matthias Birkner

MARKUS SCHNEIDER

KRAV MAGA UND JUST STRONG DIVISION
LEADER IM LEARN2FIGHT NÜRNBERG



ALTER: 50 Jahre

BERUF: Polizeibeamter

HOBBYS: Fitness

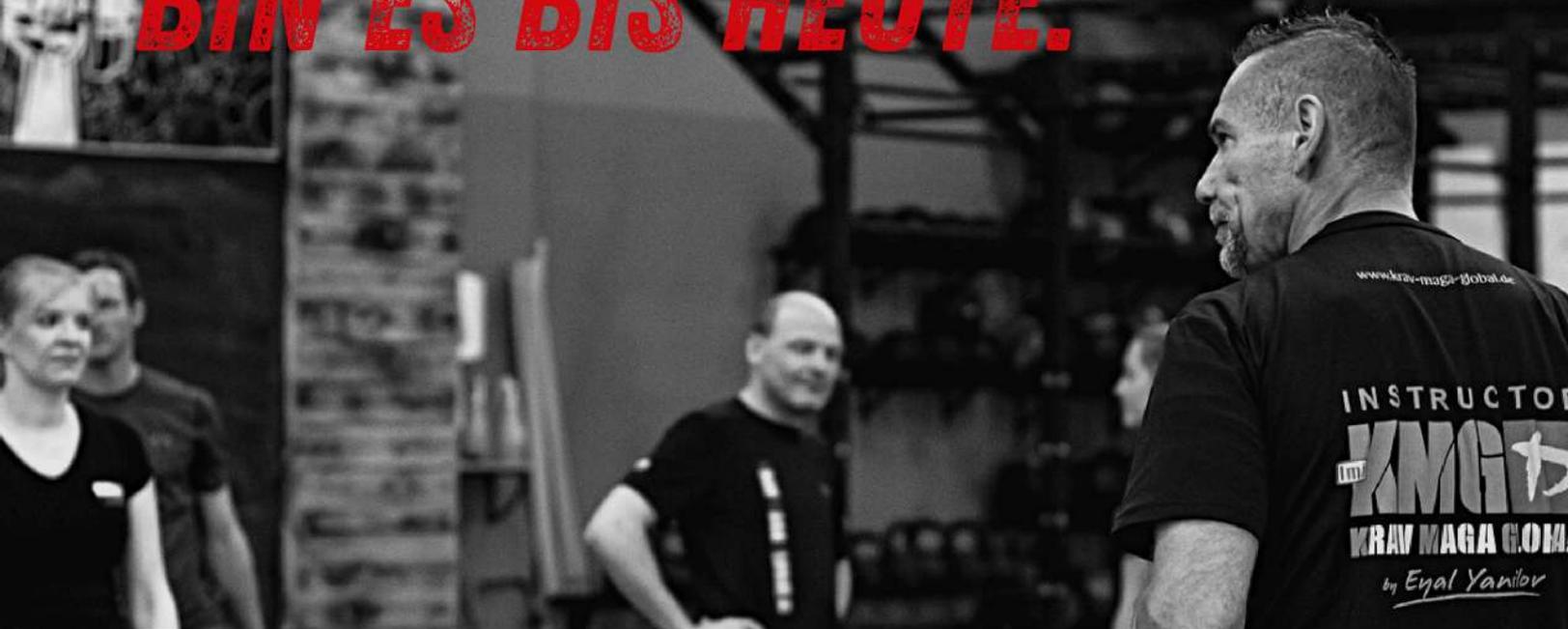
KMG LEVEL: Expert 3

COURSES: Krav Maga Civil Instructor, Fighting Instructor, Law Enforcement Instructor, VIP Protection Instructor

SONSTIGES: 3. DAN Ju-jutsu

STATUS IM L2F: Krav Maga Division Leader

"ICH WAR SOFORT VOM SYSTEM ÜBERZEUGT UND BIN ES BIS HEUTE."



Seit mehr als 25 Jahren betreibe ich Kampfsport. Mit Krav Maga habe ich begonnen, nachdem ich 2008 ein Krav Maga-Basisseminar in Nürnberg besucht habe. Im Anschluss an dieses Seminar war für mich klar, dass ich mit diesem Kampfsport weitermachen will, und besuchte von da an regelmäßig das Training in Nürnberg. Dabei stellte ich für mich fest, dass Krav Maga genau die Art von Selbstverteidigung ist, die ich immer gesucht habe: Effektiv, taktisch, geradlinig und ganzheitlich. Ich war sofort vom System überzeugt und bin es bis heute. Durch meine Vorerfahrung im Ju-Jutsu konnte ich sehr gut die Unterschiede von Krav Maga zu anderen Kampfsportarten erkennen. Krav Maga zeichnet sich für mich besonders dadurch aus, dass ein Problem ganzheitlich betrachtet wird, d.h. Vermeidung der Konfrontation, die Konfrontation selbst und was nach der Konfrontation passiert. Auch die Stress-Drills und das taktische Vorgehen gegen mehrere Angreifer kannte ich in dieser Art und Weise noch nicht. Bereits im Anfängerbereich wird Verteidigung von Messerangriffen und Verwendung von Waffen trainiert, was Krav Maga auch besonders macht. Es wird nichts beschönigt, stattdessen wird versucht, effektiv an Problemlösungen zu arbeiten. 2009 besuchte ich den Instructor-Kurs in Aachen und

Den Haag. Seitdem unterrichte ich Krav Maga beim Learn2Fight Center in Nürnberg. Nach dem Civil Instructor-Kurs habe ich weitere Zusatzausbildungen wie Fighting Instructor, Law Enforcement Instructor und VIP Protection Instructor besucht. Diese Kurse waren für mich und meinen Anspruch an mich selbst als Instructor sehr wichtig. Somit bin ich in der Lage, als Krav Maga Instructor allen Trainierenden für ihre persönlichen Interessen ein Ansprechpartner zu sein. Beginnern im Krav Maga empfehle ich mindestens zweimal die Woche das Training zu besuchen, so kann in relativ kurzer Zeit ein wesentlicher Trainingsfortschritt erzielt werden. Dadurch, dass ein weiteres Hobby von mir Fitness ist, rate ich den Teilnehmenden, sich mit diesem Bereich ebenfalls zu beschäftigen. Im Learn2Fight bin ich neben Krav Maga Instructor auch noch Master Trainer und Mitbegründer in unserem eigenen Functional Fitness Programm „Just Strong“. Dieses Training ist eine hervorragende Ergänzung zum Krav Maga-Training. Meistens bin ich Montag und Mittwoch im Center anzutreffen. Freitag und Samstag alle zwei Wochen. Meine persönlichen Ziele im Krav Maga für 2023 sind: verletzungsfrei zu bleiben und weiterhin gute Arbeit als Trainer zu leisten.

Markus Schneider

EYAL YANILOV **A LIFE FOR KRAV MAGA**



Eyal Yanilov

Im Alter von 8 oder 9 Jahren war ich mir sicher, dass ich Ingenieur werden wollte – ich interessierte mich sehr für Elektrotechnik oder Mechanik. Ich hatte unterschiedliche Spiele und Gegenstände, mit denen ich spielte, und es ging immer darum, verschiedene Dinge zu bauen. Als ich etwa 12 Jahre alt war, brachte mein Vater einen seiner Schüler mit. Mein Vater hatte eine private Schule, die ihm gehörte und die er leitete. Dieser Schüler hatte einen Hintergrund in Elektrotechnik. Er brachte ihn mit, um mir Unterricht zu geben. Wir haben zum Beispiel einen Transformator und ein AM-Radio gebaut. Er brachte mir auch einfache Schweißarbeiten bei.

Irgendwann gab es eine Phase, in der ich dachte, ich könnte Arzt werden – vor allem aufgrund der Reaktionen meiner Eltern auf die Art und Weise, wie ich aß und mein Essen sezierte. Aber schließlich war mir klar, dass Ingenieur besser zu mir passte.

Und dann kam Krav Maga in mein Leben.

Zu Beginn meines Armeedienstes unterrichtete ich noch kein Krav Maga. Ich hatte mit militärischer Funkkommunikation zu tun und gab in diesem Bereich Kursen auf hohem Niveau. Ich war für verschiedene Aufgaben, wie die Kommunikation mit dem Stabschef und den Generälen, verantwortlich. Während des Krieges im Libanon war ich der Kommunikationsmann des Generalstabschefs, des obersten Generals. Folglich war ich die ganze Zeit einerseits mit Krav Maga und andererseits mit der Elektrotechnik und ähnlichem beschäftigt. Nachdem ich das Ingenieurwesen absolviert hatte, dachte ich: "Oh, ich will nicht wirklich als Ingenieur arbeiten". Also tat ich zweierlei: Zum einen ging ich zu den Special Forces, einer Undercover- und Antiterrorereinheit, die mich bat, sie zu unterrichten. Das war eine halbe Stelle, also etwa zwanzig Stunden pro Woche. Parallel dazu machte ich meinen Master-Abschluss in Ingenieurwissenschaften, den ich aber letztendlich nicht abschloss. Ich unterrichtete Elektrotechnik an der Universität und Krav Maga an drei Orten: In einem Kibbuz im Norden Israels, in Tel Aviv und zusätzlich an der Hochschule für Sportlehrer auf dem Wingate Campus in der Nähe von Netanya. Das ist der erste Teil meines Weges. Daraufhin war mir klar, dass ich, wenn ich einen Beitrag zu dieser Welt leisten und - wie wir sagen - das Leben der Menschen verändern möchte, vielleicht am besten etwas tun sollte, das mir Spaß macht - also Krav Maga!

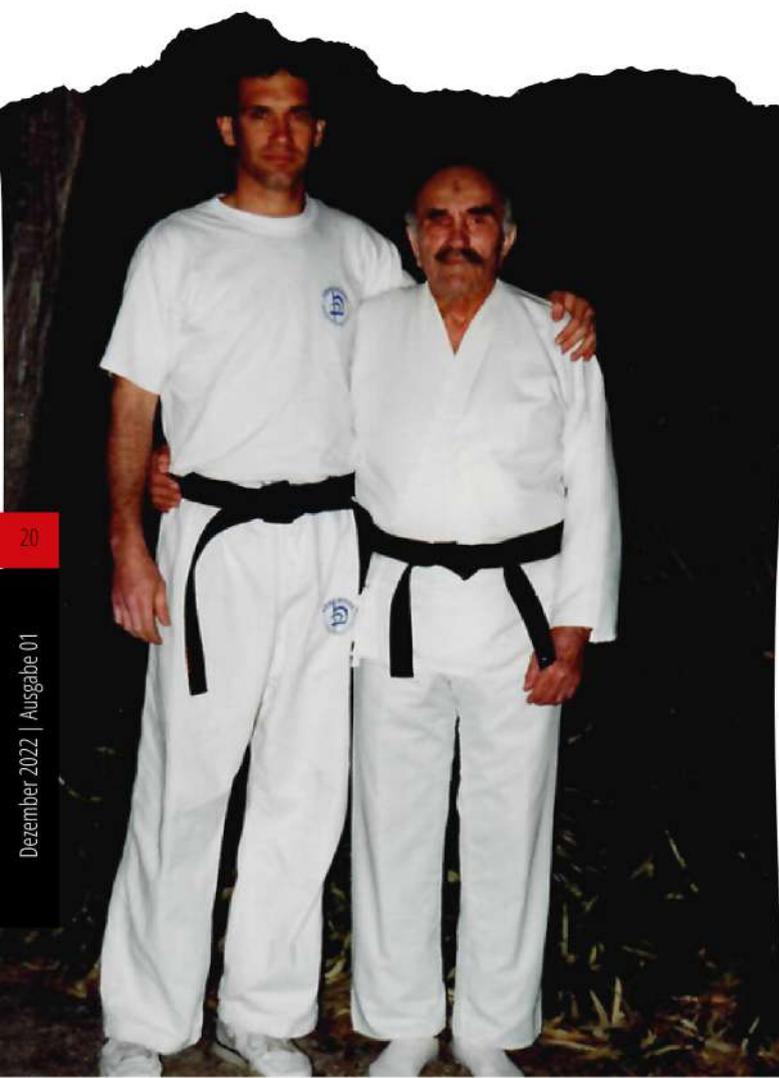
Übrigens habe ich auch sehr gerne an der Universität geforscht und Dinge erfunden, aber etwas Ähnliches habe ich auch im Krav Maga gemacht, indem ich dabei ein System entwickelt habe. Das konnte ich tun, weil ich 1982 der engste Ausbilder von Imi, dem Gründer, wurde. Er war ein erstaunlicher Mann und ein Genie darin, die beste Lösung für ein bestimmtes Problem zu finden. Aber wenn sich das Problem ein wenig änderte, machten wir keine Variation, die auf Prinzipien basierte, sondern wir wurden angewiesen, eine Lösung zu finden und behandelten sie als neue Technik. Ja, das war damals der Ansatz.





Imi entwickelte und arbeitete praktisch an den Techniken. Meine Aufgabe war es, daraus ein System zu machen, welches schließlich ein „integriertes System“ wurde. Am Anfang war es nur ein technisches System. Ich sortierte Elemente aus, die nicht relevant waren, und fügte andere hinzu, die neue Probleme lösten. Dabei handelte es sich entweder um neue Lösungen oder um welche, die sehr stark auf Imis grundlegenden Techniken und Ansätzen basierten. Natürlich lief in der Anfangsphase alles über Imi. Aber dann ist er verstorben, sodass ich die Angelegenheiten nicht mehr über ihn laufen lassen konnte. Wenn ich mir KMG heute ansehe und was wir in der Welt tun, glaube ich, dass er mich sehr gut darauf vorbereitet hat, seinen Weg weiterzugehen.

Ich habe mit 21 Jahren angefangen, Lehrer zu unterrichten. Zuerst Israelis und später Ausländer. Es scheint, dass ich sehr gut darin war, das Wissen weiterzugeben, einen Eindruck zu hinterlassen und die Leute zu guten Auszubildenden zu machen. Die Beziehung zu Imi war einzigartig, denn einerseits war er so alt wie meine Großeltern, andererseits war er mein Lehrer und Vorbild und dann wurden wir beste Freunde, praktisch eine Familie. Wir haben hunderte und tausende von Stunden zusammen verbracht, meistens bei ihm zu Hause, aber auch bei mir zu Hause, in einem Café oder in einem Restaurant - abgesehen von den Zeiten auf den Matten. Und worüber haben wir gesprochen? Das Leben und Krav Maga. Übrigens konnte ich im Café oder im Restaurant fast nie bezahlen, er hat dort immer meine Rechnung übernommen. Wenn ich es schaffte zu zahlen, vielleicht einmal im Monat, machte er eine Szene! Schließlich konnte ich es gar nicht mehr versuchen, weil er dem Besitzer des Restaurants die Anweisung gab, kein Geld von mir anzunehmen. Natürlich bin ich in den meisten dieser frühen Jahre ein ziemlich armer Soldat oder Student gewesen, sodass er darauf bestand, mein Essen zu bezahlen, meistens Kuchen und ein Getränk 😊. Übrigens tat er das nicht nur bei mir, sondern auch bei einigen anderen. Das war seine sehr großzügige Art: Sobald er Geld hatte, gab er es für uns aus. Imi war ein friedlicher, wirklich einzigartiger Mensch. Wie bereits erwähnt, war er ein Genie, wenn es darum ging, die beste Lösung für ein bestimmtes Problem zu finden, und meine Aufgabe bestand darin, daraus ein System zu machen. Was wir im Laufe der Jahre einbauten, entsprang also technischen Fragen, z. B. wie man sich gegen eine Bedrohung mit einem Messer, einer Maschinenpistole oder einem Gewehr verteidigt. Auch wie man taktisch denkt, vor allem im Kampf, beispielsweise Täuschungen und Ohnmachtsanfälle, Fallenstellen und Durchbrechen von Ecken, Nutzung von Reichweite und Entfernung und vieles mehr. Diese Techniken entwickelte ich entweder selbst und lernte durch eigene Erfahrung oder ich studierte Bücher von Militärtaktikern, um zu





verstehen, wie das Militär denkt und handelt. Abgesehen von den militärischen Kursen, die ich während meines Dienstes in den IDF belegte, studierte, las und forschte ich zusätzlich und wendete dieses Wissen an oder übertrug es auf die Bedürfnisse des Krav Maga. Sicherlich handelt man als Einzelkämpfer manchmal ganz anders als mit großen Streitkräften. Oft sind die Vorgehensweisen jedoch auch sehr ähnlich, einschließlich der Prinzipien und des systematischen und systemischen Denkens. Dennoch musste es übertragen werden und ich glaube, dass mein technischer Hintergrund mir dabei half. Andere Thematiken, die ich entwickeln und beisteuern konnte, sind relevante Komponenten wie: Rhythmus und Tempo (5 Arten); einige der Elemente am Boden; Techniken und Herangehensweisen an den Kampf in der Nähe von Mauern und in CQB-Gebieten; Schutz Dritter; Geiselnbefreiung und mehr. Denn alle oder große Teile dieser Themen waren zu Imis Zeiten nicht im System enthalten.



Es gab eine Phase in den späten 1980er Jahren, in der ich erstmals den neuen und modernen Lehrplan für KM vorbereitete. Damals war ich der Leiter des professionellen Komitees der Israeli Krav Maga Association, der ersten KM-Organisation. Ungefähr ein Jahrzehnt später baute ich die IKMF auf und führte eine weitere Revolution im Lehrplan durch (Imi war noch am Leben und die Angelegenheiten liefen über ihn und erhielten seine Zustimmung). Zwölf Jahre später wurde 2010 die KMG gegründet und der Lehrplan aktualisiert. Heute arbeiten wir an einem neuen Lehrplan für die KMG und es ist das erste Mal, dass dies in umfassender Teamarbeit geschieht. Mehrere Personen helfen mit und tragen dazu bei. Früher, in den Anfängen von Krav Maga, entschied nur Imi, später ich selbst mit Imis Zustimmung und sonst trug fast niemand wesentlich zur Erstellung und Gestaltung des Lehrplans bei. Inzwischen ist es viel mehr eine Teamarbeit und ich bin sehr froh und dankbar dafür.

Da das KMG-System sowohl eine Waffe als auch ein Werkzeug ist, um das Leben, die Denkweise und das Verhalten der Menschen zu verbessern, gewinnen die Themen der hohen moralischen und angemessenen Werte an Bedeutung und wurden als Richtlinien und Regeln, die zu befolgen sind, in den Lehrplan aufgenommen.



Mit das Wichtigste, das wir zu verstehen haben, ist, dass man lernen, studieren und sich in zwei Richtungen verbessern muss. Die eine Richtung ist das Wissen, die andere ist die Erfahrung, die eigene Erfahrung.

Für die Praxis benötigt man Wissen, welches man nur von anderen Menschen oder deren Arbeit erhält. Ich selbst erhielt viel Wissen von Imi. Ich fand das Wissen in Büchern oder bei Lehrern, die ich im Laufe der Jahre getroffen habe, nicht nur in Bezug auf KM oder Kampfkunst. Ich erhielt das Wissen von anderen Ausbildern, die Krav Maga unterrichteten, und von einigen, die andere Systeme lehren. Es gab einen Mann, der Meister der Kampfkünste war, den ich in Krav Maga unterrichtete. Er lehrte mich die Prinzipien der Bewegungen einiger Kampfkünste und wie deren Systeme denken. Das waren nur ein paar Elemente, wie Angriffs- und Verteidigungsprinzipien, aber es hat meine Herangehensweise stark verändert. Ich entdeckte, wie diese Prinzipien in unser Krav Maga-System integriert werden können, da es sich hierbei ja nicht um eine Kampfkunst handelt.

Es gibt ein Sprichwort: **"Es gibt nichts Neues unter der Sonne"** und wie viele von euch, liebe Leserinnen und Leser, habe auch ich Verschiedenes von vielen Menschen gelernt. Aber der Hauptteil kam offensichtlich von drei oder vier Menschen, die den größten Einfluss auf mich hatten. Für mich war auch mein Vater ein Vorbild. Er war, wie bereits erwähnt, Unternehmer und Direktor eines privaten Gymnasiums, das er besaß. Er war ein hervorragender, hochqualifizierter Lehrer und Mentor für seine Schüler und trug viel dazu bei, dass sie im Leben vorankamen, einschließlich des Bestehens der Reifeprüfung, die als Voraussetzung für die Annahme in bestimmten Berufen oder die Zulassung zu einer Universität galt. Krav Maga zu entwickeln und zu verbreiten, um Leben zu retten und Leben zu verändern, ist die Art und Weise, wie ich meine Vorbilder belohne.



Die andere wichtige Sache, die man entwickeln muss, ist seine eigene Erfahrung. Du musst üben, trainieren und investieren, du musst mit anderen Menschen üben, das gilt für KMG und auch für jeden anderen Teil und Abschnitt in deinem Leben, den du wählst, um gut zu sein. In Bezug auf KMG und Kampfkünste habe ich vom ersten Tag an mit Krav Maga-Leuten geübt und trainiert und es sind jetzt fast 50 Jahre - die Zeit vergeht wie im Flug 😊. Unglaublich, aber ich bin sehr nah an dem Alter, in dem Imi war, als wir uns zum ersten Mal trafen. Einige Zeit trainierte ich auch mit Leuten, die Judo, Aikido und chinesische Kampfkünste betrieben, mit Thaiboxern, Boxern, usw. Ich habe mit ihnen trainiert, um zu verstehen, was sie tun, die physischen und technischen Aspekte ihres Weges, das taktische Denken. Ich mochte es einfach, mit Leuten zu interagieren, die von einem guten und geschätzten Menschenschlag sind.

Gebt weiterhin euer Bestes, interagiert mit den besten Menschen, die ihr finden könnt!

Um dich darauf vorzubereiten, mit Aggressionen und gewalttätigen Vorfällen im wirklichen Leben umzugehen, interagiere mit den guten Menschen, die es schaffen, böse Menschen zu spielen. So sammelst du Erfahrungen und bist bereit für die bösartigen und gefährlichen Menschen, die es vielleicht irgendwo da draußen auf dich abgesehen haben 😊.

Eyal Yanilov



www.krav-maga-global.de



MUAY THAI

Mit der Anstellung von Ari Schuster als Muay Thai Trainer im Mai 2015 baute das Learn2Fight sein Angebot weiter aus. Bereits damals erkannten wir, dass das Muay Thai ein aufstrebendes System ist. Zudem lässt es sich hervorragend mit dem Krav Maga und MMA kombinieren. Rasch entstand eine stabile Gruppe, die sich allerdings nie über deren Kern hinaus erweiterte. Nach dem Ari aus beruflichen Gründen das Training nicht mehr abhalten konnte, sah sich Matthias nach Ersatz um. Es musste jemand her, der die technischen Kompetenzen vorweist und vor allem für Muay Thai brennt. Zu diesem Zeitpunkt war noch nicht klar, dass dies die Geburt des *8 Limbs Muay Thai Nürnberg* sein würde. Mit Merlin Fröhner fand sich ein Nachfolger und die Geschichte setzte sich fort...





Merlin war früher selbst aktiver Wettkämpfer und bestritt K1, Vollkontakt Karate und Muay Thai Kämpfe in Thailand. Für ihn ist Muay Thai nicht nur ein Sport, sondern ein Lifestyle!

Leider gibt es in Deutschland viele GYM's, die sich mit „Muay Thai-Training“ schmücken, letztlich allerdings nur eine Art Kickboxen anbieten. Viele Trainer in deutschen Kampfsportstudios waren nie in Thailand oder standen jemals selbst im Ring, schreiben aber dennoch in ihren Programmen authentisches Muay Thai-Training aus. Daher ist es ratsam, sich stets selbst ein Bild von den Einheiten zu machen und eventuell eine weitere Kampfsportstätte zu besuchen. Daraufhin lässt sich entscheiden, wo die Authentizität überzeugt und man sich als Thaiboxer Zuhause fühlt.

Vor etwa zehn Jahren kämpfte Merlin das letzte Mal in Thailand, doch er reist weiter jedes Jahr dorthin, um dort mit den Thais zu trainieren. Die Gruppe in Nürnberg startete zwar klein, entwickelte sich aber schnell zu einer starken Sektion in Nürnberg und später auch in Bamberg. Bei *8 Limbs Muay Thai Nürnberg* ist jede/r willkommen, egal ob Wettkämpfer, Freizeitsportler oder blutiger Anfänger!

Wir holten bereits den Titel „Deutscher Meister im Muay Thai“ und bestritten erfolgreiche Wettkämpfe. Es ist aber jeder/m selbst überlassen, was er oder sie persönlich aus dem Sport machen will bzw. im Thaiboxen erreichen möchte. Wir sind für alle offen, die wissen, wie sie sich zu benehmen haben, da bei uns keine „Egospielchen“ geduldet werden. Disziplin und Respekt gegenüber den Trainingspartnern stehen dabei an erster Stelle: Respektiere Deinen Trainingspartner und respektiere Deinen Gegner auf dieselbe Weise, wie auch Du respektiert werden möchtest. Wir sind alle SportlerInnen und verstehen uns als Familie, die zusammen wachsen und besser werden will. Immer wieder holen wir starke Leute z. B. aus Thailand für Seminare zu uns, welche bei unseren Mitgliedern immer sehr gut ankommen.

Thaiboxen zählt zu den Top 3 der Selbstverteidigungssportarten, da die Techniken auf Distanz sowie in Nahdistanz angewendet werden können. Würfe und Fussfeger (sweeps) lassen sich auch auf engem Raum geschickt nutzen und können auf der Straße im Notfall sehr effektiv sein. Darüber hinaus trainieren wir sowohl Körper als auch Geist. Dafür sind viele Bausteine im Training involviert, um den Körper zu stärken bzw. abzuhärten. Zugleich wird der Geist trainiert, indem wir gewisse Abläufe einüben und wiederholen, sodass wir konzentriert im Kampf agieren können. Kraft-Ausdauer-Training ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt im Muay Thai, weshalb samstags eine „strength and conditioning“-Einheit innerhalb des Just Strong- und Hyrox-Trainings in Nürnberg stattfindet. Die Wettkämpfer gehen jeden Montag um 19:30 Uhr zum Lauftraining, das direkt am GYM startet und dem sich auch stets viele FreizeitsportlerInnen und Beginner anschließen. Wer also motiviert ist und seine Kraft, Technik und Ausdauer verbessern will, ist immer willkommen!

**„ES IST NIE ZU SPÄT, MIT KAMPFSPORT ANZUFANGEN!
SPORT IST DIE MEDIZIN FÜR KÖRPER UND GEIST!“**

TRAININGSCAMP CHECKMAT

PORTUGAL



Wir sind mittlerweile zum zweiten Mal als Team (bei dieser Reise mit 13 Teilnehmenden) gemeinsam nach Lissabon geflogen, um dort eine Woche lang persönlich von unserem Headcoach in Europa Ricardo Vieira zu lernen.

Ricardo ist neunfacher World Champion in BJJ und der Bruder von Leo Vieira. Gemeinsam haben sie *Checkmat* gegründet.

Die Anreise:

Wir bildeten mehrere Fahrgemeinschaften und flogen von München aus ab, denn die Verbindung von dort ist einfach genial. Der Flug nach Lissabon dauerte nur 3 Stunden. In der portugiesischen Hauptstadt wurden wir von unseren Teamkollegen vor Ort empfangen. Da der Anreisetag unser trainingsfreier Tag war, haben wir die Koffer in die Unterkunft bringen lassen und sind direkt in die Stadt für Sightseeing und zum Essen. Die leckere Nachspeise „Pastei de Nata“ ist ein Muss.

Die Location war perfekt mit Übernachtungsmöglichkeit, Nähe zum Strand, Pool, mehreren Aufenthaltsmöglichkeiten und Trainingsfläche. Man könnte auch ein Hotel buchen, aber dann geht viel verloren. Ich lege viel Wert darauf, als Team die Zeit gemeinsam zu verbringen. Das schweißt zusammen. Selbstverständlich steht das Training im Mittelpunkt, aber wir hatten natürlich vor, zwischen oder nach den Einheiten Zeit für Ausflüge nach Lissabon oder Nazare (Big Waves), leckeres Essen mit den Einheimischen oder andere Aktivitäten wie z. B. Surfen. Jeder durfte die freie Zeit selbst planen. Manche haben auch vor Ort mobil gearbeitet.

Das Training fand zweimal pro Tag mit Rico statt. Ricardo gehört zu den besten Trainern der Welt. Er hat bereits mehrere Weltmeister herausgebracht und geformt. Wer ihn einmal erlebt hat, wird süchtig nach mehr. Auch ich kann nach über 22 Jahren BJJ immer noch viel lernen. Ricardo stammt aus Rio De Janeiro.



Wir haben das Glück, dass er an einem so traumhaften Ort in Europa lebt.

Die Matte war immer gut besucht auch von anderen Teilnehmenden – von Weißgurt bis Schwarzgurt war alles dabei. Dieses Mal wurde unser Jerry zum Blaugurt gradiert. Das war ein besonderer Moment für uns alle.

Es ist mir wichtig, dass Rico auch sieht, wie stark unser Team ist – dadurch bekommen wir mehr Support von ihm. Ricos Priorität ist es, Wettkämpfer auszubilden. Wir bekommen von ihm direkt die neuesten Techniken und Strategien vermittelt, die wir für das Kämpfen benötigen. BJJ ändert sich ständig und der Austausch ist daher ganz wichtig.



PORTUGAL



Unsere Freunde in Portugal behandeln uns stets so, als seien wir Teil einer großen Familie, auf der Matte aber auch außerhalb des Trainings. Sie geben uns großartige Tipps oder begleiten uns.

Ein Geheimtipp war ein Fischrestaurant, wo die Einheimischen essen gehen. Besser geht's nicht.

Ein regelmäßiger Besuch lässt sich hier leicht organisieren. Rico wird uns Anfang Juli für ein Trainingswochenende besuchen. Das nächste Portugal-Trainingscamp steht schon fest für Ende September und ist bereits fast ausgebucht.

Stuart Lee





ANNABELLA KONRATH

CAPOEIRA & FIGHTERS MOBILITY DIVISION LEADER

ANNABELLA KONRATH | GEB. 02.06.1985 IN WIESBADEN

wohnhaft in Herzogenaurach und Mutter von zwei Kindern

Gesundheitsmanagerin mit langjähriger Berufserfahrung im Bereich "Betriebliches Gesundheitsmanagement"

- praktiziert seit 17 Jahren Capoeira
- zusätzliche Fortbildungen im Bereich Pilates, Rückenschule, Nordic Walking, Ernährungsberatung
- seit 2020 hauptberuflich Capoeira Lehrerin für Erwachsene und Kinder und Mobility Coach
- begeisterte Hobby-Boxerin





CAPOEIRA WERDEGANG

Annabella Konrath begann 2005 in ihrer Heimatstadt Wiesbaden mit Capoeira und im gleichen Jahr erhielt sie ihren Capoeira Spitznamen "Chanel". Von 2005 bis 2019 trainierte sie mit Mestre Cigano (Michael Vas) bei einem der größten Capoeira-Verbände weltweit "Grupo Capoeira Brasil", im Rhein Main Gebiet und unterrichtete auch selbst in Frankfurt. 2009 verbrachte sie fünf Wochen in Brasilien und besuchte täglich den Unterricht von Mestre Paulinho Sabiá in seiner Academia in Niterói, Rio de Janeiro.

Aus beruflichen Gründen führte sie der Weg 2013 nach Herzogenaurach, wo sie nach wie vor mit ihrer Familie lebt. Nach zwei Babypausen zwischen 2014 und 2018 kam sie Anfang des Jahres 2019 mit noch mehr Motivation zurück ins Capoeira Training und fand ihren Platz bei der Capoeira Gruppe "Capoeira IBECA" (Brasilianisches Institut für Sport, Kultur und Kunst). Im Oktober 2019 wechselte sie während eines großen Events in Mönchengladbach offiziell zur Gruppe Capoeira IBECA und erhielt den Estagiária Titel. Dort konnte sie auch die Europameisterschaft der Gruppe gewinnen. Seit 2019 arbeitet sie als Capoeira Lehrerin für die Gruppe.

Aktuell ist sie Schülerin von Professor Jamanta (Fernando de Camargo Rodrigues Barrinho) in Erlangen sowie Nürnberg und bereitet sich auf die nächste Troca de Corda (Kordel-Wechsel) vor.

Sie nutzt außerdem regelmäßig die Gelegenheit, online mit international bekannten Capoeira Lehrern und Meistern aus der ganzen Welt zu trainieren. 2020 entschied sie sich, ihr Angestelltenverhältnis als Gesundheitswissenschaftlerin im Bereich BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement) bei einer Krankenkasse zu beenden und hauptberuflich als Capoeira Lehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu arbeiten.

2021 wurde von ihr der "Fighters Mobility" Kurs bei L2F ins Leben gerufen und wird von den Mitgliedern sehr geschätzt.



ZUM VERBAND CAPOEIRA IBECA

CAPOEIRA IBECA

Instituto Brasileiro de Esporte Cultura e Arte
Brasilianisches Institut für Sport, Kultur und Kunst

CAPOEIRA IBECA

Am 27. Januar 2006 gründeten Tiago de Camargo (Mestre Formiga) und seine Schüler in Campinas - SP - Brasilien das INSTITUTO BRASILEIRO ESPORTE, CULTURA E ARTE - CAPOEIRA IBECA (Brasilianische Institut für Sport, Kultur und Kunst). Der Startschuss fiel während des ersten "Retiro da Capoeira" im Beisein großer Persönlichkeiten in der Welt der Capoeira, wie der Ratgeber der Gruppe, Mestre Mauricio und andere Meister. CAPOEIRA IBECA ist eine Abspaltung der Grupo Senzala, der Mestre Formiga 12 Jahre lang angehörte. Auf Grundlage der Lehre der Meister der Grupo Senzala und anderer Meister gründete Mestre Formiga seine eigene Gruppe.

Seit 2010 baut Fernando de Camargo Rodrigues Barrinho, in der Welt der Capoeira als "Jamanta" bekannt, die Gruppe Capoeira IBECA in Bayern auf.



www.capoeira-ibeca-nuernberg.de

FIGHTERS MOBILITY

Mobility Training der Geheimtipp unter Sportlern, das weiß mittlerweile doch jeder, oder?

Denn nur wer Muskeln in im vollen Bewegungsradius beansprucht, entfaltet sein ganzes Potential und holt alles aus seinem Training heraus. Das Mobility Training mobilisiert die Gelenke und ihre Anteile sowie Bänder und Sehnen unter Muskelarbeit.

Flexibilität und motorische Kontrolle werden kombiniert. Muskeln und die anknüpfenden Gelenke werden in möglichst vollem Bewegungsumfang benutzt.

Konkret kann das zu folgenden positiven Effekten führen:

- Reduziert das Verletzungsrisiko
- Verbessert die aktive Beweglichkeit
- Der Körper wird widerstandsfähiger
- Verbesserte Kraftentwicklung
- Der Bewegungsradius wird verbessert und vergrößert, wichtig für Tritte und Ausweichbewegungen
- Präzision und Kontrolle über die Bewegung
- Verbessertes Körperbewusstsein
- Korrigiert Fehlhaltung und beugt diese vor, verbessert die Körperhaltung, lindert Verspannung und Schmerzen





- Übungsausführungen und Techniken werden sauberer und dadurch effektiver
- Ausgleich zu Alltagsbelastungen (sitzende oder einseitige Tätigkeiten)
- Faszien werden trainiert und die Versorgung der Muskulatur mit Nährstoffen verbessert
- Verbesserung der muskulären Koordination und Bewegungseffizienz
- Verbesserung des Zusammenspiels mehrerer Muskeln bei einer Bewegung (intramuskuläre Koordination)
- Die Muskelarbeit ökonomisiert sich, d.h. für die gleiche Bewegung wird weniger Energie benötigt

Wir möchte gerne diese Reise mit Dir zusammen beschreiten und Dir zeigen, welches Potential durch verbesserte Mobilität und Flexibilität in Dir steckt. So kannst Du Dein Verletzungsrisiko senken, bereits bestehende Baustellen in deinem Körper bearbeiten sowie Verhärtungen, Verspannung und Gelenkschmerzen reduziere oder vorbeugen.

Probiere es aus und spüre die leistungssteigernden und wohltuenden Effekte vom Mobility Training.

Bewegung als Medizin für Deinen Körper!

Annabella Konrath

Hier gehts zum Angebot





BEST OF L2F

FOTORÜCKBLICK

**der letzten
Jahre**





AKTUELLE SEMINARTERMINE UND DIE ANMELDUNGEN FINDEST DU HIER >>>



LEARN2FIGHT SEMINARE



IN SERVICE

17.12.2022 | 14:00-17:30 Uhr | Learn2Fight Nürnberg

Professional Seminar speziell für
bewaffnete Einsatzkräfte



KRAV MAGA | START NOW

14.01.2023 | 13:00-16:30 Uhr | Learn2Fight Erlangen
15.01.2023 | 13:00-16:30 Uhr | Learn2Fight Nürnberg

Dein Einstieg in die Krav Maga-Welt



JONATHAN HAGGERTY | SEMINAR

06.05.2023 | 11:00-13:00 Uhr | Learn2Fight Nürnberg

Das Muay Thai-Seminar mit dem Weltmeister
im Fliegengewicht 2019



ROUGH DAY 2023

21.10.2023 | 09:00-00:00 Uhr | Learn2Fight Nürnberg
The longest Krav Maga Day in your Life!



SUMMER CAMPS | HIGHLEVEL WEEKEND

05.-09.07.2023 | Beginner Summercamp P1-P2 | Learn2Fight Nürnberg
12.-16.07.2023 | Advanced Summercamp P3-P5 | Learn2Fight Nürnberg
22.-23.07.2023 | High Level Weekend G1-G5 | Learn2Fight Nürnberg

WWW.LEARN2FIGHT.DE



UNSCHLAGBARE ANGEBOTE IM L2F-SHOP

BEKLEIDUNG | TRAININGSAUSRÜSTUNG | SCHUTZAUSRÜSTUNG | TRAININGSWAFFEN



WWW.L2F-SHOP.DE

**WIR FREUEN UNS ÜBER DEIN
FEEDBACK**



LEARN2FIGHT

 Bewerte uns bei Google und Facebook

 Markiere uns in Deinen Stories

 Oder schreibe uns Dein Feedback als Mail bzw. DM und wir teilen es auf Social Media

VIELEN DANK FÜR DEINE UNTERSTÜTZUNG!



WERDE TEIL EINER STARKEN COMMUNITY

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

 [Learn2Fight](https://www.facebook.com/Learn2Fight)

 [Learn2Fight](https://www.youtube.com/Learn2Fight)

WWW.LEARN2FIGHT.DE