



Info & Berichte

Sportgruppe Zugpersonal Luzern



1 2021



ZAUGG & SALVISBERG

Drechsler • Schreiner • Alles aus Massivholz • 3533 Bowil

Langnaustrasse 20 3533 Bowil i. E. 031 711 21 70 www.zauggbowil.ch





In diesem Heft

Impressum	4
Vorstand	5
Bericht Rollerausflug vom 14.04.2021	7
Bericht Wanerung vom 07.05.2021.....	11
Neues Datum für den Adventureroom	17
Anmeldung 2 Tages-Wanderung ins Engadin.....	19
Voranzeige Wanderung Gormund - Beromünster	21
Traktanden der 55. ordentlichen Generalversammlung SGZP Luzern.....	23
Ersatz für Skiplausch in Marbach	25
Gratulationen	26
Agenda	27



Impressum

1/2021 Mitteilungsblatt der
Sportgruppe Zugpersonal Luzern

Auflage 300 Exemplare, erscheint dreimal jährlich
Redaktion Vincenzo Trifari
und Gersagstrasse 33
Gestaltung 6020 Emmenbrücke
enzo65@gmx.ch

Adresse Sportgruppe Zugpersonal Luzern SGZP
6000 Luzern
Postcheck-Konto 60-16471-7

E-Mail info@sgzp-luzern.com
Homepage www.sgzp-luzern.com



VITAL KOPP GmbH



*Reservieren Sie jetzt für Ihre
Privat- oder Firmenanlässe*

METZGEREI

Eschenstrasse 8, 6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 22 22, Fax 041 260 46 22
www.metzgerei-kopp.ch, www.haltentreff.ch





Vorstand

Präsidentin

Martina Tschanz
Gersagstrasse 33
6020 Emmenbrücke
079 479 02 81

Sekretärin

Corinne Lussi
Hobielstrasse 17
6064 Kerns
079 317 93 14

Fussball

Medhanie Gedam
Udelbodenstrasse 62
6014 Luzern
079 561 89 88

Boccia

Josef Schaffenrath
Kreuzhausweg 3
6010 Kriens
041 320 12 08

Motorrad

Designierter Obmann
Patrick Birrer
076 324 81 21

GPK

1 Tina Zihlmann

Vizepräsident

Edi Steiner
Militärstrasse 49
6003 Luzern
051 281 34 40

Kassierin

Martina Herzog
Haltenstrasse 4
6030 Ebikon
078 788 57 38

Badminton

Alberto Petrillo
Bachtalen 5
6020 Emmenbrückes
079 479 18 36

Wandern

Markus Nobs
Bergstrasse 21b
6410 Goldau
041 855 38 81

Redaktor

Vincenzo Trifari
Gersagstrasse 33
6020 Emmenbrücke
079 661 13 09

2 Jeannine Graf

3 Marcel Christen

AUER Power

Motorcycles / Umbauten / Wassertransferdruck

Daniel Rohrer

Gartenstrasse 21

6060 Sarnen

Tel. 041 660 70 33

Fax 041 660 70 93

Kawasaki

**ROYAL
ENFIELD**

SYM
Engine of Life

moto@auerpower.ch

www.auerpower.ch



Gewerkschaft des Verkehrspersonals
Syndicat du personnel des transports
Sindacato del personale dei trasporti

Gemeinsam weiterkommen

Du entscheidest.
www.sev-online.ch



Rollerausflug vom 14.04.2021

Am 14.04 begann unsere Rollersaison mit einer Rundfahrt durch den Kanton Aargau. Treffpunkt war um 10.00 Uhr beim Bahnhof Waldibrücke. Als alle da waren, fuhren wir zusammen über Hochdorf nach Mosen, wo wir um 10.30 Uhr mit unserem Tourguide Peter Scherrer verabredet waren. Somit war unsere Gruppe komplett und unsere Tour konnte starten. Alle waren sehr warm angezogen, denn es war ziemlich kalt und eine zügige Bise sorgte zusätzlich für Frische. Unsere Tour führte uns von Mosen in Richtung Seon, wo wir dann abbogen in Richtung Schafisheim. Dann ging's in Richtung Aarau und von dort hoch auf die Staffelegg. Auf der Staffelegg suchten wir einen Picknickplatz am Waldrand auf, wo wir uns coronabedingt aus dem Rucksack verpflegten und dabei die Aussicht genossen. Nach der Pause rollten wir dann von der Staffelegg ins Fricktal hinunter und von dort dann über die Hauptstrasse nach Laufenburg, da alle Restaurants geschlossen hatten, fuhren wir weiter dem Rhein entlang bis nach Koblenz und dann weiter nach Siggenthal. Dort machten wir dann beim Coop einen WC- und Tankstopp,



beim Takeaway konnten wir uns mit Getränken erfrischen. Nachher fuhren wir über Brugg und weiter über's Birrfeld-Melligen nach Muri, wo Peter uns bei sich zu Hause zum Kaffee eingeladen hatte. Wir waren alle froh, dass



RÜTTIMANN
FAHRSCHULE
AUTO & TÖFF



Hans 079 432 89 36
Iwan 079 641 24 02
Markus 079 250 13 15

www.fahrschule-ruettimann.ch





wir uns bei Peter zu Hause aufwärmen konnten und seine Gastfreundschaft genießen durften, vielen Dank! Wir verabschiedeten uns von Peter und traten die Heimreise über Sinsgikon an. In Gisikon verabschiedete sich Enz Andre, der über die Autobahn ins Obwaldnerland fuhr. Die Anderen fuhren von Gisikon über Inwil, Waldibrücke und dann über den Flugplatz nach Emmenbrücke, wo sich alle verabschiedeten und jeder

individuell nach Hause fuhr. Es war eine sehr schöne Route, die Peter ausgewählt hatte und wir freuen uns schon auf die nächste Tour.

Wir bedanken uns bei Peter für die Planung der Tour und seine Gastfreundschaft. Teilnehmer waren:

Tina Zihlmann, Erika Kopp, Andre Enz, Alberto Petrillo, Scherrer Peter und ich, der Schreiber Willi Sicher





Wanderung Stammheim – Kartause Ittingen vom 07. Mai

Trotz des nicht sehr guten Wetterberichts liessen es sich 16 Wandervögel nicht nehmen, die Wanderschuhe zu schnüren und sich zum Treffpunkt am Bahnhof Luzern zu begeben. Zuerst ging es mit IR direkt nach Frauenfeld, dort mussten wir bereits die erste Aufwärmübung absolvieren: den Spurt zum Bus nach Stammheim. Obmann Wandern Markus begrüusste uns dann in Stammheim offiziell, auf das Morgenkaffee mussten wir verzichten, das

Restaurant mit Gartenbeiz hatte geschlossen. Wir wanderten los unter einem grauen Himmel, vorbei an Spargel- und gelb leuchtenden Rapsfeldern. Die Landschaft war leicht hügelig, und es ging weiter bis zum ersten See, dem Nussbaumersee. Früher war hier eine Moorlandschaft mit nur einem See. Doch als zur Nutzlandgewinnung der Seespiegel abgesenkt wurde, entstanden 3 kleinere Seen. Am Nussbaumersee gibt es einen Bade-



GIMALUR

MALEN . GIPSEN . GESTALTEN

kriens.altdorf.malters.sarnen

PEMA-COMPUTER

Peier Markus – Mahrenstr. 117A – 4654 Lostorf



Computersysteme – Notebook
Netzwerke – Kameras
Zubehör - Navigationssysteme
Reparaturen innert 24 Std.
Aufrüsten und Support
Heimlieferung

Tel: 062 298 02 09 – Nat: 079 443 61 30
Mail: pema@bluewin.ch – www.pema-computer.ch



platz, dort schenkten uns Markus und Judith den Apéro aus, vielen Dank! Gegen Ende des Rastes begann es leicht zu regnen und wir mussten doch noch unsere Regenschütze auspacken. Wir wanderten weiter entlang dem kurvigen Seeufer und bei einem Blick über das Wasser, erklärte uns Obmann Markus, das sei nun der 2. See, der Hüttwilersee. Markus Fischer insistierte und sagte, dass sei doch immer noch der Nussbaumersee... und tatsächlich, nach einem Blick in eine seiner hilfreichen Apps, fand er heraus, dass es immer noch der 1. See war. Es ging weiter zum Seende und dort erblickten wir schon bald den 2. See, den Hüttwilersee. Am Hüttwilersee steht auf einem Hügel die Burgruine Helfenberg. Dort regnete es immer noch leicht, so dass es nur für ein Gruppenfoto reichte. Es wäre ein schönes Plätzchen für den Mittagrast bei trockenem Wetter gewesen. So mussten wir nun noch etwas weiterlaufen, dort fand sich dann ein gedeckter Pic-Nic-Platz, wo wir unsere Sandwiches und Rüeblis und Asianudeln verzehren konnten. Martina hatte noch Hefeschnecken gebacken, die



uns als Dessert mundeten. Wir konnten den Kuckuck rufen hören: «loset e Guggler, händ ihr Gäld im Sack?» Gemäss einer alten Weisheit, sollte man dann immer Geld im Sack haben, das ganze Jahr über. Turi hielt derweil Ausschau nach einem der guckt... en bärndütsche Gogger! Während der Pause begann es richtig zu regnen, so dass wir froh waren im Schärmen zu sein. Und pünktlich zum Aufbruch liess der Regen wieder etwas nach. Wir sahen nun auch den 3. See von weitem, den Hasensee. Auf einmal kämpfte sich die Sonne durch die hellgrauen Wolken, am Horizont waren aber immer noch sehr dunkle Wolken zu sehen. Wir liefen an weit verstreuten



Höfen, an Feldern und Wald vorbei. Nun konnten wir die Regenschirme tatsächlich einpacken und die Sonne geniessen. Nach der bisher leichten Wanderung erfolgte noch ein relativ steiler Abstieg durch den Wald, der Weg war vom Regen immer noch rutschig. Unten angekommen erwartete uns der Anblick eines grossen Loopings, dies war eine Kunstinstallation bei der Kartause Ittingen. Wir begaben uns in das ehemalige Kloster, nun ist es ein Seminarhotel mit Restaurant. Es gab einen kleinen Hof-

laden mit allerlei Köstlichkeiten. Als wir noch etwas weitergingen, gab es ein Buffett an dem man sich ein Getränk holen konnte, viele probierten das hauseigene Amber-Bier. Dazu war noch ein Zelt mit Tischen aufgestellt, so konnten wir uns auch noch kurz hinsetzen. Markus Nobs offerierte die Runde im Namen der SGZP Luzern, herzlichen Dank. Im Hofladen gab es auch selbergemachte Glaces, das durften sich einige Schleckmäuler nicht entgehen lassen. Das Postauto fuhr uns dann zu-





rück nach Frauenfeld, dort hatten wir direkt Anschluss nach Luzern. Im Zug packte Susanne noch ihr mitgebrachtes Highlight aus: einen Orangecake! Den durften wir auf der Heimreise noch geniessen, vielen Dank Susanne!

Vielen Dank Markus und Judith für die Organisation der tollen Frühlings-Wanderung. Teilnehmer:
Markus und Judith Nobs,
Salvatore Russo, Marcel Christen,
Robert Disler, Luzia Wyss,
Yvonne Ascher, Markus Fischer,
Sina Bürlü, Beat Hunziker,
Elena Gulli, Susanne Kratzer,
Corinne Lussi, Paul Steiner,
Ernst Bossert und Schreiberling
Martina Tschanz

H - POKAL AG

Sportpreise • Pokale • Medaillen • Zinnwaren • Gravuren

c/o Vorhang Atelier Patricia Wellenzohn
Luzernerstrasse 86, 6010 Kriens

Servicestelle: Montag 14.00-18.00 Uhr
Dienstag / Mittwoch 08.00-12.00 / 14.00-18.00 Uhr
Donnerstag 08.00-12.00 Uhr
www.pokal-ag.ch

Telefonischer Kundendienst / Bestellungen

Kurt Gnos, Geschäftsführer

Montag + Freitag 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag 09.00 - 12.00 Uhr

Telefon: 041 360 37 77
info@pokal-ag.ch







**Wir machen alles,
ausser gewöhnlich.**

Andreas Renggli, Produktion / Planung

duss-küchen.ch



AUSSTELLUNG UND PRODUKTION



Duss Küchen AG · Emmenweidstrasse 12 · 6020 Emmenbrücke · 041 269 06 40

30 JAHRE



**DAS LEBEN VERLÄUFT IN KURVEN?
LEG DICH REIN.**

DIE NEUE BMW R 1250 R MIT DER NÄCHSTEN GENERATION DES BOXERMOTORS.

Die neue BMW R 1250 R konzentriert sich auf das Wesentliche: Lebensfreude, Fahrspass und Roadster-Feeling pur. Mit dem neuen Zweizylinder-Boxermotor zieht sie in der Stadt dynamisch an und auf Touren kraftvoll durch. Die Upside-down-Telegabel unterstreicht ihren ganz eigenen Stil. Und hält dich auch in Schräglagen immer souverän auf Kurs.

Überzeug dich selbst bei einer exklusiven Probefahrt. Wir freuen uns auf deinen Besuch.



MotoCenter Seetal AG

Luzernstrasse 15, 6280 Hochdorf LU, www.motocenter-seetal.ch



Neues Datum für den Adventureroom „Die schwarze Königin“.



Der erste Anlass vom April musste abgesagt werden, doch nun haben sie wieder offen.



Spiel, Spass und Spannung nach dem Feierabend:
Besuch im Adventure Room in Emmenbrücke!

Am **03. Juni 2021** um 17:40 Uhr Nähe Bahnhof Emmenbrücke
Treffpunkt **17:25** Uhr am Bahnhof Emmenbrücke vor dem Schalter

In einem Adventure-Room wird eine Gruppe „eingeschlossen“ und muss durch
Rätsellösen versuchen den Ausweg zu finden.

Kosten pro Person: ca. 35.-Fr.,
je nach Anzahl Personen, max. 14 Personen

Anmeldung bis **25.05.2021**
später auf Anfrage



Anmelden bei Präsidentin Martina Tschanz
m.tschanz@zpv-luzern.ch oder Tel **079 479 02 81** oder
auf der Liste im Personallokal

Begeisterung?

«Volles Engagement
für ein Ziel.»



Was immer Sie vorhaben. Wir sind für Sie da.

Alfred Johler

Versicherungs-/Vorsorgeberater

Helvetia Versicherungen

Hauptagentur Emmenbrücke

Gerliswilstrasse 74, 6020 Emmenbrücke

T 058 280 37 33, M 079 414 13 28

alfred.johler@helvetia.ch

Ihre Schweizer Versicherung.

helvetia

Hair **Style**
Füch **Slin**



Damen und Herren

Railcity

6002 Luzern

Telefon 041 210 22 41

Öffnungszeiten: Montag - Freitag

8.00 - 21.00 Uhr

Samstag

8.00 - 20.00 Uhr

Sonntag

10.00 - 20.00 Uhr



Wanderung ins Engadin

Vom 26. – 28.08.12 findet ein 2-tägiger Wanderausflug nach Pontresina statt. Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt und die Wanderungen werden der Witterung angepasst.

Die Übernachtung ist im Hotel Bernina in Pontresina.

Die Preise wurden wie folgt offeriert:

Doppelzimmer mit Frühstück und 4-Gang Abendessen, inkl. Servicetaxen und Mehrwertsteuer, Fr. 260.-, inkl. Bergbahnkarte

Einzelzimmer mit Frühstück und 4-Gang Abendessen, inkl. Servicetaxen und Mehrwertsteuer, Fr. 145.- inkl. Bergbahnkarte

Abfahrt in Luzern: **26.August** ab **14.35 Uhr** via Zürich HB

Rückfahrt: Pontresina am 28. August ab ca. 16.02Uhr,
Ankunft Luzern um 20.25Uhr

Bei Interesse bitte ich Euch um schnellstmögliche, schriftliche Anmeldung, spätestens aber bis am **28.06.21** an:

Markus Nobs, Bergstrasse 21b, 6410 Goldau, email majun@bluewin.ch

Anmeldung:

Ich melde mich definitiv zum 2-tägigen Ausflug nach Pontresina an:

Name:

Vorname:

Adresse:

Wohnort:

Einzelzimmer

Anzahl Personen:

Doppelzimmer

Tel Nr:

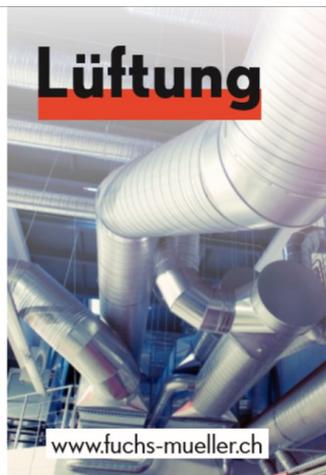
Sanitär



Heizung



Lüftung



www.fuchs-mueller.ch



FUCHS & MÜLLER AG

Haustechnik | Heizung | Sanitär | Lüftung
Kriens & Schwarzenberg 041 320 75 76

weru

Fenster und Türen *fürs Leben*

Design-Linie

Sichere Haustüren der Zukunft



weru

Professionell. Genial

Ihr Partner für:

- Überdachungen
- WERU Fenster und Türen
- Schreinerarbeiten, Innenausbau
- Geprüfte Sicherheitstüren
- Schneller Reparaturservice

Neu und nur bei uns:

L A D E N B A U
Hagmann 

Schreinerei | Laden- und Innenausbau

Meierhöfistrasse 12, 6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 91 81, Telefax 041 260 91 87

www.sicherheitstuer.ch



Wanderung Gormund - Beromünster

Datum	Freitag 30.07.2021
Hinfahrt	Luzern ab 09.35 Uhr nach Gormund mit Bus B 52
Wanderung	ca. 2.5 Stündige leichte Wanderung
Verpflegung	Mittagessen im Restaurant Hirschen in Beromünster bei Denny
Rückfahrt	Beromünster ab 15.54 Uhr mit Bus B 52 Ankunft in Luzern 16.27 Uhr
Billette	FVP, resp. 2. Kl. Billett nach Gormund und zurück ab Beromünster besorgt jede/r selbst.
Ausrüstung	gute Schuhe
Durchführung	Wanderung findet bei jedem Wetter statt (Bei ungünstiger Corona Situation wird die Wanderung abgesagt)
Teilnehmer	Alle Mitglieder der Sportgruppe ZP mit Freunden und Bekannten
Anmeldung	Bis am 26.07.2021 telefonisch, schriftlich oder mündlich an Wanderleiter Nobs Markus, Bergstrasse 21b, 6410 Goldau Tel Priv. 041 855 38 81, Tel Mobil 079 479 01 53, majun@bluewin.ch

Der Obmann Wandern
Markus Nobs



HAUSHALTGERÄTE Reparatur+Verkauf aller Marken

Wüthrich Haushaltgeräte

Luzernerstrasse 11 · 6343 Rotkreuz



Tel. 041 790 08 48 • Fax 041 790 08 36 • Natel 079 618 77 83

info@w-service.ch • www.w-service.ch



Grossmatte 30
6014 Luzern
Tel 041 360 23 05
Fax 041 360 23 25
info@getraenke-bussmann.ch

Gastronomiebelieferung
Hauslieferdienst
Festservice



55. GV der SGZP Luzern
10. September 2021 um 18.30 Uhr
im Restaurant Gotthard in Goldau
Abfahrt ab Luzern um 17.39 Uhr

**Wegen Corona: Anmeldung erforderlich, bis am 04.09.21 an Präsidentin
Martina Tschanz: 079 479 02 81 oder m.tschanz@zpv-luzern.ch**

Traktanden der 55. ordentlichen Generalversammlung der SGZP Luzern:

1. Begrüssung und Präsenz
2. Wahl der Stimmzähler
3. Genehmigung des Protokolls der 54. GV vom 12.03.2020
4. Abnahme und Genehmigung der Jahresberichte
 - der Präsidentin
 - der Sportobmänner
 - der Kassiererin
 - der Rechnungsrevisoren
5. Mutationen
6. Wahlen:
 - Obmann Motorrad, Vorschlag: Patrick Birrer
 - eines Ersatzmitgliedes in die GPK Vorschlag: Sina Bürlü
7. Jahresprogramm 2021
8. Festlegung der Mitgliederbeiträge 2021
und Genehmigung des Budgets 2021
9. Ernennung von Freimitgliedern und Ehrenmitgliedern
10. Beschlussfassung über Anträge
11. Verschiedenes

Allfällige Anträge zuhanden der GV sind 10 Tage vorher schriftlich und begründet
an den Vorstand zu richten (Art. 18 der Statuten).

Anschliessend an die GV offeriert die SGZP Luzern allen Anwesenden ein
Nachtessen. Alle Mitglieder der SGZP Luzern sind herzlich willkommen.

Erholung Sport
Ausflüge
Familie

Genuss Aufenthalt im Schrattdorf

aufmerksame und unkomplizierte Gastfreundschaft,
freundliche Zimmer, kreative Überraschungen aus der Küche...

Aktives Sommer Erlebnis

Wandern, Biken, Auftanken, Ruhe & Natur...

Winterspass für Gross und Klein

mitten im Kinderparadies, Erholung auf der Loipe, gemütliche Schneeschuhpfade,
Pistenspass, idyllische Winterlandschaft...



www.hotelsporting.ch • +41 34 493 36 86 • info@hotelsporting.ch

Hotel Sporting



Carreisen, Taxi -und Limousinen - Service

ERNST HESS Taxi Carreisen
041 310 10 10

Ihr Taxi in Luzern



Taxi Ernst Hess AG
Eichwaldstrasse 39
6005 Luzern
Tel. 041 310 10 10
Fax 041 310 20 10
www.hesstaxi.ch
carreisen@hesstaxi.ch



Ersatz für Skiplausch in Marbach 04. August 2021

Das traditionelle Skiweekend in Marbach konnte dieses Jahr nicht stattfinden. Deshalb organisieren wir am 04. August 2021 einen Ausflug ins schöne Entlebuch.

Geplant ist eine leichte Wanderung von der Marbachegg nach Kemmeriboden Bad, mit anschliessendem Nachtessen bei unseren Inserenten Restaurant Sporting.

Abfahrt: 9.57 Uhr ab Luzern

Wanderung: ca. 2h30min

Mittagessen: Verpflegung aus dem Rucksack



Am Ziel in Kemmeriboden Bad kann ein Dessert genossen werden.

Später fahren wir nach Marbach ins Hotel Sporting, wo wir um ca. 18.15 Uhr noch ein Nachtessen geniessen werden.

Wer direkt heimreisen will, kann dies natürlich auch tun.

Wenn das Hotel Sporting Platz hat, könnten wir auch übernachten.

Mit Übernachtung 04./05.08.21 ist der **Anmeldeschluss am 30.06.21**, bitte mit Angabe EZ / DZ.. Preisangabe folgt nach Anmeldung.

Anmeldung für Wanderung bis am **30.07.21** bei

Martina Tschanz **079 479 02 81** oder m.tschanz@zpv-luzern.ch

Bitte mit Angabe ob mit Nachtessen in Marbach oder ohne.



Gratulationen

Geburtstag

85 Jahre

Oskar Koch 29.Mai

80 Jahre

Rinaldo Vassalli 24.Juni
Eric Egli 17.August

60 Jahre

Erwin Zemp 11.August
Sonja Cadosch 31.August

55 Jahre

Salvatore Russo 05.Mai
Othmar Weibel 30.Mai
Wilfred Sicher 09.Juli

50 Jahre

Dagmar Stokkebeye 30.Mai
Mari Kretz_Sihibata 05.Juli
Michael Utz 10.August

40 Jahre

Christine Burger 06.August

30 Jahre

Noé Tshomba 16.Mai
Tiziana Arnold 18.Mai

LEUTWYLER Floristik



... für Ihren persönlichen Blumengruss...

Luzern & Ebikon

041 210 99 00

www.leutwyler-floristik.ch



Agenda

Mai

20. Roller Info's auf der Homepage

Juni

03. SGZP Event Advetureroom Info's S.17

24. Motorrad Info's folgen auf der Homepage

Juli

07. Roller Info's auf der Homepage

30. Wandern Wanderung bei Beromünster

August

04. SGZP Event Marbachegg-Kemmeriboden Anmeldung S.25

12. Roller Info's auf der Homepage

27./28. Wandern Pontresina, Anreise bereits am Nachmittag 26.08.
Anmeldung im Heft S.19

September

04. Badminton SVSE Badminton Schweizermeisterschaft in Luzern

09. Motorrad Info's auf der Homepage

10. GV SGZP Generalversammlung im Rest. Gotthard, Goldau
Beginn **18.30 Uhr**, ab Luzern **17.39 Uhr**,
Anmeldung bis **04.09.21** an Martina Tschanz:
079 479 02 81 oder m.tschanz@zpv-luzern.ch

21. Wandern Wanderung im Jura

29. Roller Info's auf der Homepage

Oktober

11. Roller Info's auf der Homepage

21. Boccia Plausch-Turnier im Pro Ticino

Dezember

5. Fussball Int. Zugpersonal Hallenfussballturnier in Meggen



Urs Herger (Zugchef Luzern)
KMS Head-Instruktor
Training Center Arth-Goldau



Krav Maga Self Protect

Krav Maga Self Protect (KMS) verbindet Techniken aus den Kampfkünsten Aikido, Karate, Judo und Jiu-Jitsu sowie zahlreiche Techniken aus dem Boxen und Kickboxen. Das System schult die natürlich menschlichen Reflexe, welche sie in bedrohlichen Situationen jeglicher Art effektiv einsetzen können. Bei KMS müssen keine speziellen Abläufe eingehalten werden; die gelernten Grundbewegungen werden lediglich mit anderen dynamischen Zügen kombiniert. Diese Improvisationsfreiheit erlaubt es, sich der betreffenden Situation schnellstmöglich anzupassen. Nebst den Grundbewegungen lehrt KMS auch Techniken gegen einen oder mehrere bewaffnete Angreifer. Besonderes Gewicht wird beim Krav Maga Self Protect Training auf Schnelligkeit, Durchhaltevermögen, Stärke, Genauigkeit und Koordination gelegt.



Wenn Sie an Krav Maga Self Protect interessiert sind (Frauen und Männer ab 18 Jahre), besuchen Sie ein Gratis-Probetraining im Training Center Arth-Goldau an der Gotthardstrasse 97, 6410 Goldau im 1. Stock.

Trainingszeiten: Mittwoch und Freitag von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr.

Informationen und Anmeldungen:

E-Mail kravmaga-arthgoldau@bluewin.ch oder www.kravmaga-schweiz.ch