**Kickboxen – nicht nur einfach Sport, sondern eine Lebenseinstellung**

Seit 10 Jahren trainieren Männer, Frauen und Kinder bereits im Bereich der Kampfsport-Abteilung der SG Laufenselden 1924 e.V. in der Bornbachhalle in Laufenselden. Hier fliegen die Fäuste und Kicks unter der fachkundigen Anleitung von Trainer Andreas Tillmann.

Nach einigen Runden Laufen wird sich erstmal ordentlich und ausgiebig gedehnt, sodass der Körper auch auf das bevorstehende Kickboxtraining optimal vorbereitet wird. Das eigentliche Training erfolgt dann z.B. mit dem Einsatz von Pratzen oder speziellen Übungen zu zweit. Regelmäßig können sich die Teilnehmer auch im Sparring gegeneinander messen.

Sarah, 28, trainiert schon seit einigen Jahren im Verein. Für sie ist es wichtig, den Sport als Ausgleich zu betreiben, um körperlich fit zu bleiben. Sarah hat Freude an der Bewegung. Durch die Übungen lernt man, mit dem Körper besser umzugehen; das wirkt sich dann auch auf andere Dinge im Alltag aus, z.B. Ausdauer, Beweglichkeit und Selbstsicherheit“, erzählt sie mir.

In den Zeiten der Pandemie war es schwierig, das Vereinsleben und die Trainingsmaßnahmen aufrecht zu erhalten, auch die Motivation der Sportler nahm merklich ab. „Da mussten wir improvisieren, haben im Wald trainiert oder uns zu zweit in der Garage getroffen und manchmal sogar Online-Sessions abgehalten – je nachdem was zu dem Zeitpunkt erlaubt war.“ Trainer Andreas Tillmann kann ein Lied davon singen.

Die Coronazeit war eine schwierige Phase für alle Sportler und umso erfreuter sind wir nun, dass wir seit einiger Zeit wieder in unserer Bornbachhalle trainieren dürfen.

Die Kampfsportler kommen mit den unterschiedlichsten Motivationen hier her. Einige wollen wieder fit werden, ein wenig Gewicht verlieren, die Muskulatur aufbauen. Andere sind ehrgeizig und möchten an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilnehmen. Hier hat der Verein auch schon diverse Erfolge erzielen können, zuletzt durch Nils Tyslik und Ronya Riege, die beide den Europameistertitel in ihrer Wettkampfklasse und im Verband erzielen konnten.

Ronya, 16 schreibt mir aus St. Johns in Neufundland/Kanada, wo sie gerade ihr Auslandsschuljahr verbringt: „Kickboxen bedeutet mir Selbstsicherheit und die Gewissheit, mich im Ernstfall verteidigen zu können. Ich habe keinen spezifischen Grund es zu lieben, es ist einfach meine Form, mich auszudrücken, meinen Kopf frei zu kriegen und mit anderen in Kontakt zu kommen.“ Das erste was sie dort getan hat, war sich in einem Kickboxverein anzumelden.

Was uns allen gemein ist, das ist der starke Zusammenhalt und der Teamspirit in unserer Gruppe. Das findet auch Svenja, 21.Ihr gefällt, dass im Verein so viele nette Leute sind und der Trainer super ist. Für sie ist es wichtig, dass „ich mich verteidigen kann, falls es notwendig ist und dass man die Möglichkeit hat, an Turnieren teilzunehmen.“

Um den Teamgeist zu stärken, werden regelmäßig kleine Grillfeste durchgeführt und gemeinsam werden auch befreundete Vereine besucht bzw. zu uns nach Laufenselden eingeladen, um gemeinsam zu trainieren.

Besonderes Augenmerk legt der Trainer auf das Erlernen von Strategien und Techniken zur Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. „Hier kommt es nicht immer auf Kraft an, sondern vielmehr auf Selbstbewusstsein, Ausstrahlung, Taktik und das Wissen um die eigenen Grenzen“ berichtet Isabel, eine 43-jährige Kampfsportlerin, die seit einigen Jahren zusammen mit ihrer Tochter Ronya regelmäßig zum Training kommt und sich gerade auf ihre dritte Gürtelprüfung vorbereitet.

„Kampfsport ist keine Frage des Alters, sondern eine Lebenseinstellung – es macht mir einfach Spaß, mit Menschen unterschiedlichen Alters zu trainieren und insbesondere an junge Mädchen meine Erfahrungen weiterzugeben. Und wenn man nach einem anstrengenden Arbeitstag im Büro abends die Möglichkeit hat, sich im Zweikampf nochmal richtig auszupowern, dann kann das sehr entspannend wirken,“ berichtet sie. „Aber ohne unseren Trainer gäbe es das alles nicht. Ich habe noch nie jemanden erlebt, der das mit so viel Enthusiasmus und Herzblut betreibt.“

Im Verein sind die Beiden nicht das einzige Eltern/Kind Paar. Auch Familie Beisiegel trainiert hier seit einiger Zeit ganz eifrig, der Vater mit dem Sohne.

Wenn Du neugierig geworden bist und an unserem Teamspirit teilhaben möchtest, wenn du Interesse am Kampfsport hast, dich körperlich messen möchtest oder einfach deine Fitness aufbauen willst, wenn du dein Selbstbewusstsein stärken musst, dann zögere nicht und komm einfach dienstags oder donnerstags in die Bornbachhalle zum Training ab jeweils 18 Uhr. Wettkamptraining findet nach Absprache an gesonderten Terminen statt. Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Infos unter: [www.sg-laufenselden.de](http://www.sg-laufenselden.de)

Autor: Isabel Riege