# BSG Fiducia & GAD - Sparte Selbstverteidigung

## Allgemeine Informationen

Wir sind eine Betriebssportsparte der BSG Fiducia & GAD am Standort Münster und als Verein eingetragen. Dadurch sind wir dem Betriebssportverband Münster angeschlossen. Die Teilnehmer des laufenden Trainings müssen sich aber in der BSG Fiducia & GAD anmelden oder dort bereits angemeldet sein. Wir sind Stil-offen. Derzeit trainieren wir **Krav Maga** (Israelischer Selbstverteidigungsstil), **Obstacle Course Race (Mud Runner,..), Kickboxen, Technik 36, Pekiti Tirsia Kali** und **Tai Chi**.   
Da in den Ferienprogrammen (Krav Maga Münster) in Münster immer weiniger Personen beim Training sind, werden zu diesen Terminen A & F zusammengefasst. Die im Ferienprogramm relevanten Zeiten sind in Gelb gekennzeichnet.  
Die Termine des Ferienprogrammes werden noch bekannt gegeben, bzw. sind auf der Internetseite des HSP’s zu finden.  
Die Trainingszeiten und Orte sind:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Stil** | **Termin** | **Ort** |
| Krav Maga | Montags 16:00 – 17:30 | Universitätssporthalle, Haupthalle, Trakt 1, Horstmarer Landweg 49,  48149 Münster, Trainer Bernhard Goerigk & Willi Hollendung |
| Krav Maga (Anfänger) | Montags 16:00 - 17:30 | Universitätssporthalle, Haupthalle, Trakt 1, Horstmarer Landweg 49,  48149 Münster, Trainer Bernhard Goerigk & Willi Hollendung |
| Krav Maga (Fortgesch.) | Montags 17:30 – 19:00 | Universitätssporthalle, Haupthalle, Trakt 1, Horstmarer Landweg 49,  48149 Münster, Trainer Bernhard Goerigk & Willi Hollendung |
| Tai Chi | Dienstags 7:00 – 8:00 | RWE Raum 367, Weseler Str. 480, 48163 Münster, Trainerin: Katharina Schäfer |
| Technik 36 | Dienstags  17:00 – 18:30 | Universitätssporthalle, Fechtraum, Horstmarer Landweg 49,  48149 Münster, Trainer Hendrik Rose |
| Pekiti Tirsia Kali | Mittwoch 16:30 – 18:00 | Wartburg-Hauptschule , Von-Esmarch-Str. 15, 48149 Münster, Trainer: Markus Weinand |
| Obstacle Course Race | Mittwoch 18:00 – 19:00 | Wartburg-Hauptschule , Von-Esmarch-Str. 15, 48149 Münster, Trainer: Markus Weinand |
| Tai Chi | Donnerstags 7:00 – 8:00 | RWE Raum 367, Weseler Str. 480, 48163 Münster, Trainerin: Katharina Schäfer |
| Kickboxen | Donnerstags  19:00 – 20:30 | Wartburg-Hauptschule , Von-Esmarch-Str. 15, 48149 Münster, Trainer: Christoph Jenner |
| Krav Maga | Freitags 16:00 – 17:30 | Universitätssporthalle, Haupthalle, Trakt 1, Horstmarer Landweg 49,  48149 Münster, Trainer Bernhard Goerigk & Willi Hollendung |
| Krav Maga  (F) | Freitags  14:30 - 16:00 | Universitätssporthalle, Judoraum, Horstmarer Landweg 49,  48149 Münster, Trainer Bernhard Goerigk & Willi Hollendung |
| Krav Maga  (A ) | Freitags  16:00 – 17:30 | Universitätssporthalle, Haupthalle, Trakt 1, Horstmarer Landweg 49,  48149 Münster, Trainer Bernhard Goerigk & Willi Hollendung |

## Welcher Stil ist für mich der richtige?

Die folgende Tabelle kann eine Hilfestellung bei der Auswahl der richtigen Trainingsangebote geben:

|  |  |
| --- | --- |
| **Schwerpunkte** | **Stil** |
| Selbstverteidigung, Fitness, Kondition, Koordination | Krav Maga |
| Sport, Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit | Kickboxen |
| Ruhe, Gelassenheit, Beweglichkeit | Tai Chi |
| Parkour, Geschicklichkeit, Ausdauer, Durchhaltevermögen, Hindernisse überwinden | Obstacle Course Race |
| Selbstverteidigung, Koordination, Training mit Stöcken, Messer | Pekiti Tirsia Kali |
| Wettkampfsport, Bodenkampf, Hebel und Würfe | Technik 36 |

## Zu den Kosten

**Jahresbeitrag**: Für die Mitgliedschaft bei der BSG der Fiducia & GAD sowie zur Deckung von Materialkosten in der Sparte.

**Trimesterbeitrag**: Trainingsbeitrag zur Deckung der Hallen- und Trainerkosten. Jeweils 4 Monate beginnend am 01.01., 01.05. und 01.09. eines Jahres. Fällig jeweils nach der ersten Woche eines Trimesters.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Trimester** | **Jahr** |
| Betrag zur Betriebsportgemeinschaft der Fiducia & GAD  **(Wenn nicht bereits Mitglied in der BSG Fiducia & GAD)** |  | 12,- |
| Wenn nicht Mitarbeiter der Fiducia & GAD IT AG, Ratiodata und GWS am Standort Münster  zusätzlicher Beitrag für eine Gastmitgliedschaft |  | 24,- |
| Trimestergebühren (**Auszubildenden im Dualen Studium wird pro Kalenderjahr nur 1 Trimester berechnet)** | 25,- | 75,- |
| Gesamter Betrag für ein Kalenderjahr: Mitarbeiter : 87,- | Externe | 111,- |

* Die **Mitgliedschaft zur BSG** muss spätestens 3 Monate vor Jahresende gekündigt werden, ansonsten wird der Jahresbeitrag wieder fällig. Die Kündigungszeit der Sparte ist 1 Monat vor Jahresende.
* Die **Teilnahme an den Trimestern** beginnt mit Anmeldung an der Sparte und verlängert sich bis zu einer Kündigung zum Ende eines Trimesters automatisch. Es können explizit Trimester-**Pausen** angegeben werden. Diese sind **vor** Trimester-Beginn schriftlich (E-Mail) melden.
* Außerhalb vom Trainingsangebot werden diverse **Workshops** angeboten. Eine Teilnahme ist unabhängig von der Mitgliedschaft in unserer Sparte möglich. Die Konditionen für Spartenmitglieder sind aber günstiger.

## Gasttraining in Karlsruhe (Nur für Mitarbeiter)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Stil** | **Termin** | **Ansprechpartner** |
| Urban Self Defense | Donnerstags 18:00 – 19:30, Dieselstr. 5A, Karlsruhe | Simon Lorenz Tel. (0721) 4004 4656 |

## Informationen zum Training

### Zur Kleidung

* Bequeme Sportkleidung
* Sportschuhe mit abriebfreier Sohle

### Zum Training

* Den Anweisungen des Trainers ist unbedingt Folge zu leisten!
* Die Bewegungen und Krafteinsätze nicht übertreiben. Nur das machen, was man kann.
* Bei Krankheiten oder Behinderungen vor dem Training den Hausarzt und den Trainer informieren. Wichtige Medikamente mitbringen.
* Beim Hebeln ist durch Klopfen die Wirkung anzuzeigen. Diese Techniken sind vorsichtig zu trainieren.

### Essen und trinken

* Getränke nur in Plastikflaschen. Benötigte Trainingsausrüstung

### Pflicht:

* Krav Maga/ Kickboxen: Zahn- bzw. Mundschutz
* Krav Maga: Faustschutz zum Schutz des Trainingspartners.
* Kickboxen: Boxhandschuhe

### Empfehlung:

* Krav Maga: Innenhandschuhe
* Krav Maga/Kickboxen: Tiefenschutz
* Kickboxen: Schienenbeinschoner
* Technik 36: Mundschutz

## Spartenleiter

Willi Hollendung , Email.: [Willi.Hollendung@fiduciagad.de](mailto:Willi.Hollendung@fiduciagad.de) Tel.: 0251 7133 - 1455 ; Fax.: 0251 7133 – 91455

Mobil: 0170 9963705 https://www.bsg-fiduciagad.de/münster/selbstverteidigung

**Informationen haben wir auch in der Facebook-Gruppe: gad-bsg-sv**

[**http://www.facebook.com/groups/305319609574104/**](http://www.facebook.com/groups/305319609574104/)