

WILSTERSCHE ZEITUNG

Hiebe und Tritte als Sport

7. August 2010 | Von erb

 **Vergrößern**Selbstbewusstsein durch Kampfkunst: Die
Seminarteilnehmer Foto: e.berstchies

Aus Deutschland, Dänemark sowie der Schweiz kamen die Kursteilnehmer des ersten RMA-Systema Kampfkursseminars in Wilster zusammen. Heiß begehrt waren die 30 Plätze, die für das zweitägige Seminar im Wellness und Fitness Park unter der Leitung des Trainers Valentin Vasiliev vergeben wurden. Bevor der 56 Jahre alte, offizielle Repräsentant des Russian Martial Art (RMA) in Deutschland, 1995 ein Ausbildungszentrum in Münster eröffnete, war er in Russland als Ausbilder tätig. Sein jüngerer Bruder Vladimir Vasiliev war der Erste, der 1993 außerhalb von Russland eine Schule eröffnete und RMA-Systema unterrichtete. Bis zum Zusammenbruch des sowjetischen Systems war eine Ausbildung in der altrussischen Kampfkunstdisziplin den Spezialeinheiten der Polizei und des Militärs vorbehalten. Langsam erreicht der Kampfsport auch in Europa einen immer größer werdenden Bekanntheitsgrad.

Die Trainierenden werden geschult, neben ihren Stärken vor allem die eigenen Schwächen und Grenzen zu erkennen. "Durch diesen Sport bin ich innerlich gelassener, ausgeglichener geworden", erklärte Alfons Pröve. Ein gesteigertes Selbstbewusstsein, sowie die gewonnene Fähigkeit, durch gezielte Atmung den eigenen Körper zu beeinflussen und Spannungen aber auch Ängste abzubauen, sind Veränderungen, die für den Justizvollzugsbeamten aus dem niedersächsischen Rehlingen auch im Berufsleben von Nutzen sind. Trotz Muskelkater und des einen oder anderen Hämatoms waren die teilnehmenden Frauen und Männer auch am zweiten Veranstaltungstag mit vollem Elan bei der Sache. Neben Atemtechniken und Fallübungen standen bestimmten Wahrnehmungsübungen aber auch effektive Schlag- und Tritttechniken auf dem Trainingsplan.

Jeweils montags von 19 bis 21 Uhr wird in einem separaten Trainingsraum des Wellness & Fitness Parks RMA-Systema angeboten. Weiter Informationen sind über den Wellness & Fitness Park in der Rumflether Straße 11, Telefon 04823/920717 oder das Internet www.rma-deutschland.de erhältlich.

Bookmarks

[ZURÜCK ZU ARTIKELDETAILS](#)**[Historische Zeitung](#)**

Echte Zeitung vom Tag der Geburt - das ganz persönliche Geschenk.

www.geschenkzeitung.de**[Wirtschaftsplattform Irak](#)**

Ausschreibungen und Informationen für deutsche Unternehmen

www.wp-irak.de**[Bezahlbare Mietwohnungen](#)**

Maisonette-, Etagen- oder Terrassenwohnung: schnell & einfach finden.

ImmobilienScout24.de/guenstig

Google-Anzeigen

Leserkommentare