

Für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen

Hapkido-Abteilung des SV Zschepplin bietet ab 25. August einen achtwöchigen **SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN** an

ZSCHEPPLIN. Ob auf dem Heimweg, beim Joggen oder einfach für ein besseres Bauchgefühl: Zu wissen, wie man sich im Ernstfall effektiv verteidigen kann, gibt enorme Sicherheit. Genau deshalb bietet die Hapkido-Abteilung beim SV Zschepplin ab 25. August einen Selbstverteidigungskurs speziell für Frauen an.

„Selbstverteidigung fängt aber weit vor dem eigentlichen körperlichen Konflikt an und nicht selten kann eine Gefahrensituation sogar vor einer tätlichen Auseinandersetzung beendet werden“, sagt Marcus Frenkel, der zusammen mit seiner Frau Katharina die Abteilung leitet. Deshalb lernen die Teilnehmerinnen in diesem Kurs zuerst, Gefahrensituationen früh einzuschätzen, eine klare Grenze zu ziehen und die eigene Stimme einzusetzen.

Wenn das nicht reicht, geht es an die eigentliche Verteidigung: „Wir zeigen einfache, instinktive Möglichkeiten, sich aus

einem Angriff zu lösen“, sagt Katharina Frenkel. Das Wichtigste sei aber das Mentale: Wie gehe ich mit meiner eigenen Angst um und wie bleibe ich fokussiert? „Das Training hilft dabei, unter Stress ruhig zu bleiben und richtig zu handeln.“

Im Selbstverteidigungskurs wird gezielt auf Situationen eingegangen, in die Frauen leider immer wieder geraten können: die unangenehme Belästigung in der Bahn, das Bedrängen auf dem Heimweg im Dunkeln oder auch das klassische, feste Packen am Handgelenk.

Doch noch etwas gab für beide den Impuls einen solchen Kurs anzubieten: „Im Netz kursieren viele Videos, die allerlei tolle „Tricks“ für Frauen zeigen, wie sie sich mit einer eleganten Handbewegung aus einem festen Griff befreien“, berichtet Marcus Frenkel. Das sehe im Clip super aus, ist im echten Leben aber brandgefährlich, weil es unter Stress und mit Adrenalin im Blut so einfach nicht funktioniert.

niert. „Wir wollen daher mit diesem Social-Media-Quatsch aufräumen und zeigen, was wirklich funktioniert.“ Dieses Wissen sei wichtig, damit man im Ernstfall nicht in einer Schockstarre einfriert, sondern handlungsfähig bleibt – im Kopf und auf den Beinen.

Man muss weder sportlich durchtrainiert sein noch vorher schon mal Kampfsport gemacht haben, um am Kurs teilzunehmen. „Effektive Selbstverteidigung ist keine Frage der Fitness, sondern der Entschlossenheit und der richtigen Technik“, betont Marcus Frenkel. „Jede Frau kann das lernen, völlig egal welche Statur oder welches Alter sie hat“, fügt Katharina Frenkel hinzu.

Mitmachen kann jede Frau ab 14 Jahren. „Wir haben hier die Grenze gesetzt, weil wir eben auch sehr ernste Themen und reale Alltagsszenarien von Erwachsenen besprechen“, so Katharina Frenkel.

Die Plätze sind begrenzt, also schnell eine Freundin, Schwester oder Kollegin schnappen und mitmachen!

NANNETTE HOFFMANN

Auf einen Blick:
Selbstverteidigungskurs für Frauen
Start: Dienstag, 25. August
Dauer: 8 Termine (jeden Dienstag, 18 bis 19 Uhr)
Ort: Sporthalle des SV Zschepplin, Krippenhauer Straße 2b
Anmeldung: unter Telefon 0176 62 08 93 12 sowie per E-Mail an sv@kampfkunst-zschepplin.de



Für den Ernstfall: Im Selbstverteidigungskurs der Hapkido-Abteilung werden Verteidigungstechniken gezeigt. Foto: magnific.com

High-Tech, Nervenkitzel und Tablet-Piloten

Internationale Modellflugelite trifft sich vom 3. bis 8. August in Oschatz zur **GPS TRIANGLE-WELTMEISTERSCHAFT**



Die Palette an Modellfliegern ist beim Fliegerclub Oschatz groß – vom Segler bis zum Kampffjet-Nachbau ist alles dabei. Zur WM sind allerdings nur die Segler zugelassen. Foto: Fliegerclub Oschatz

OSCHATZ. Bis zu sechs Meter Spannweite haben die per Funk gesteuerten Modellflieger, die bei der ersten Weltmeisterschaft der GPS Triangle SportClass in Oschatz in wenigen 100 Metern Höhe über die Köpfe der Zuschauer donnern. Schnelligkeit und Präzision sind die wichtigsten Faktoren, mit denen die Piloten den begehrten Titel ergattern wollen. Vom 3. bis 8. August treten rund 40 Piloten aus der ganzen Welt in Oschatz an.

BESONDERE WELTMEISTERSCHAFT

Der Fliegerclub Oschatz ist dieses Jahr erstmals Organisator der GPS Triangle SportClass Weltmeisterschaft im Modellfliegen. Oschatz ist Schauplatz der besonderen Weltmeisterschaft im Modellflug, bei der die Piloten am Boden bleiben – und nur mit Fernbedienung und Tablet ausgestattet ihrer technisch optimierten Segelflugmodelle durch

den Himmel lenken. Zu sehen gibt es Modell-Segler der sogenannten „Sportclass“ mit bis zu sechs Metern Spannweite, für die es weltweit nicht viele Piloten in dieser Riege gibt.

An fünf Wettkampftagen absolviert jeder Pilot zwei Durchgänge, wobei jeder Flug mit Punkten bewertet wird – je nach Schnelligkeit und Präzision beim Abfliegen des Triangle, also des virtuellen Dreiecks in 100 bis 750 Meter Höhe. „Die Modelle starten selbstständig per Elektromotor auf maximal 400 Meter. Von da an hält nur noch die Thermik die Segler auf Höhe“, erklärt Marsch das System.

Innerhalb von 30 Minuten müssen auf einer Gesamtstrecke von 1700 Metern so viele Dreiecks-Runden wie möglich absolviert werden. Es starten jeweils 10 Piloten gleichzeitig, insgesamt also vier Gruppen à zehn Flieger. Ein perfekter Lauf bringt 1000 Punkte, 500 fürs Fliegen, 500 für die exakte Landung.

Alles wird zu jeder Zeit mit Kameras überwacht, und natürlich dem GPS-System, welches die Genauigkeit der Flüge misst. Nach der Landung muss das jeweilige Fluggerät dann sofort wieder startfähig sein.

Das Ganze ist mehr als bloßer Nervenkitzel, betont Marsch. Geflogen wird per GPS-Signal, also mit High-Tech: Die Flugbahn wird per Computerprogramm auf einem Tablet vor den Piloten sichtbar, das auf einem hohen Dreiecksständer aufgebaut steht. Damit es nicht zu Zusammenstößen kommt, wenn zehn Flieger versuchen, die gleiche gedachte Linie in der Luft nachzufliegen, rufen sich die Piloten lautstark ihren jeweiligen Höhen zu, und wohin der nahe kommende Pilot ab- oder aufsteigen soll.

„Wir sind eine internationale, aber sehr kleine Szene, viele kennen sich und sind gut befreundet, aber sobald es ans Fliegen geht, gibt es da oben keine Freunde

mehr“, so Marsch. Der Wettkampf kann beginnen.

BUNTES RAHMENPROGRAMM

Neben dem reinen WM-Wettkampfgeschehen bietet die Woche auf dem Flugfeld in Oschatz ein dichtes Rahmenprogramm für alle Ausflügler und Fluginteressierten. Vormittags und nachmittags finden die eigentlichen Wettkampfflüge statt. In den Mittagspausen läuft das Trainingsprogramm für den großen Modellflugfamiliensonntag am 9. August. An diesem Finaltag reist zusätzlich zu den Wettkampfteilnehmern die absolute Elite des Modellflugsports an, um spektakuläre High-Speed-Jets, imposante Motorflugzeuge und extrem seltene Fluggeräte zu präsentieren. Zudem gibt es viele Stände lokaler Anbieter, jede Menge kulinarischer Köstlichkeiten und ganz viel Berührungsmöglichkeiten mit den Aktiven.

JOCHEN REITSTÄTTER

Spielsaison 2026
Seebühne am Biedermeierstrand

AUSBLICK

August

SA 1.8. | 20:00 UHR

ABBA THE LADIES
Tribute-Show an die schwedische Kultband

AB SA 8.8. | 20:00 UHR

»REISE ZUM MITTELPUNKT DER ERDE« MUSICAL
Freilichtspektakel mit dem Musicaldorf e.V.

WEITERE TERMINE	
FR 14.8.	20:00 UHR
SA 15.8.	20:00 UHR
FR 21.8.	20:00 UHR
SA 22.8.	20:00 UHR
FR 28.8.	20:00 UHR
SA 29.8.	20:00 UHR

direkt hier reservieren

zu allen
Veranstaltungen

So 23.8. | 16:00 UHR

»SPUK UNTERM SCHAUFELRAD«
Sommerkonzert des Chor Arion Glesien

Do 27.8. | 19:30 UHR

LIEDER AM STRAND Record-Release-Konzert
mit KARO NERO, Seelenherz und Ralph Schüller

TICKETS UNTER **WWW.BIEDERMEIERSTRAND.DE**