

Erfolgreicher Selbstverteidigungskurs bei der VSG



Mehrere Wochenenden leiteten unsere Selbstverteidigungs-Experten Klaus Wachsmann und Marc Zimmermann unter dem Motto „Sechs Schritte zur Sicherheit“ einen professionellen Selbstverteidigungskurs. Die begeisterten Teilnehmer lernten einfache, aber effektive Handtechniken und es wurden rechtliche Grundlagen sowie die Themen Gefahrenerkennung & Gefahrenvermeidung behandelt. Spezialthemen in den aufeinander aufbauenden Kursterminen waren: in der Öffentlichkeit bleiben, Gleichgewicht halten, Fluchtbereitschaft, für den Kampf entscheiden und Hilfe suchen. Die Kursziele „Gefahrensituationen vermeiden“ und „sich in allen Lagen verteidigen können“ (z.B. gegen Angriffe im Stand, am Boden und gegen mehrere Angreifer) wurden mit einem realistischen Szenario-Training abgeschlossen. Die Teilnehmer konnten ihr erlerntes Wissen erfolgreich im Sparring testen und anwenden.

Dank der überaus positiven Rückmeldung der Kursteilnehmer wird die Selbstverteidigungs- & Hwarang Kwan Do-Gruppe der VSG künftig regelmäßig weitere Kurse anbieten.

Mehr Infos findet man unter www.selbstverteidigungvelbert.de

VSG erfolgreich bei Deutscher Meisterschaft im Taekwondo



In der Mitte Ashton Lam, Deutscher Vizemeister, links und rechts daneben Luis Wetzstein und Nina Mahmoudi, jeweils 3. Platz bei der DM in Bielefeld. Herzlichen Glückwunsch.

VSG-Termine 2024

Handball

Sa. 09.03.2024 EMKA-Sportzentrum

15:00 KL Jungen C HSG V/H - HSV Solingen-Gräfrath II
 16:30 KL Jungen B HSG V/H II - Kettwiger Sportverein

18.04.24 Mitgliederversammlung
 27.04.24 VSG Kinder-Turnabzeichentag
 09.05.24 Himmelfahrt mit Kinderfest
 10.05.24 VSG Abnahme Sportabzeichen
 07.06.24 VSG Abnahme Sportabzeichen
 08.06.24 Schlossstadt-Kürpokal Rollkunstlaufen
 01.08.24 Start Freiwilliges Soziales Jahr 24/25

www.velberter-sg.de

Ergebnisse vom Wochenende

Handball

KL Jungen B HSG V/H - SG TuRa Altendorf 48:30
 KL Männer HSG V/H II - MTV 61 Elberfeld II 32:23
 KLMädchen A HSG V/H - Mettmann-Sport 21:24
 LL Männer HSG V/H - Meerbuscher HV 25:24
 KL Männer HSG V/H III - TVD Velbert 24:29

Volleyball

LL Damen Velberter SG 1 - SolingenVolleys 2:3
 BK Damen MTG Horst III - Velberter SG II 3:2

VSG WhatsApp-Kanal



Abonniere jetzt dem neuen WhatsApp-Kanal der VSG für Deine Sport-News – kostenfrei und aktuell.



Gesucht:

VSG-Wanderführer

Wann: 9 Mai Himmelfahrt
 Start/Ziel EMKA-Sportzentrum

- Große Runde 09:30-12:00
- Kleine Runde 10:30-12:00

Werbung

**VSG-Partner
des Sports**

