

Zusteller zeigen „Durchschlagskraft“

Bei einem Selbstverteidigungs-Kurs mit Beamten der Polizeiinspektion Memmingen

Memmingen/Unterallgäu (mz). Insgesamt 26 Zustellerinnen und Zusteller der *Memminger Zeitung* sind einem Aufruf des Betriebsrates gefolgt, einen Präventionskurs unter dem Motto „Gleichgewichtstraining und Selbstverteidigung“ zu besuchen. Unter der Leitung von Polizist Anton Peter, Trainer für Selbstbehauptung und Sicherheit, sowie seines Kollegen Günther Freudenthal waren alle Beteiligten mit Freude bei der Sache. Themen-Schwerpunkte waren nach der Einführung in das Sicherheitstraining Gleichgewichts-, Konditions- und Gelenkigkeitsübungen.

Interessant zu sehen war für alle Beteiligten, dass durch gezielte Dehnübungen und Muskeltraining verletzungsarmes Fallen eigentlich gar kein Problem ist. Mit Feuereifer wurden sodann an einem Abend alle Variationen der Fallschule durchexerziert, wobei auch der Spaß bei allen Beteiligten nicht zu kurz kam.

Großer Wert wurde auch auf das Selbstschutzverhalten gelegt: Neben der Theorie wurden alle möglichen Variationen in praktischen Übungen vermittelt und auch entsprechend wiederholt. Bei den Gleichgewichtsübungen mussten sich die Teilnehmer in völliger Dunkelheit voran tasten, um echte Zusteller-Situationen zu simulieren.

Die Zeitungszusteller durften aber auch ihre „Durchschlagskraft“ unter Beweis stellen: Mit einer entsprechend gefalteten Zeitung schlugen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Beispiel ein etwa zwei Zentimeter starkes Brett durch.

Nachdem vier Kursabende zu je zwei Stunden in einer Halle in Memmingerberg zur vollsten Zufriedenheit der beiden Trainer und auch aller Teilnehmer absolviert waren, fand der Abschlussabend in einer Tiefgarage in Memmingen statt. Peter und Freudenthal

schufen hierbei laut Teilnehmern das „perfekte Szenario“, um das Selbstschutzverhalten der „Nachtschwärmer“ zu testen.

Hier zeigte sich auch, dass die Kursteilnehmer bereits sehr viel gelernt hatten und bei einem gespielten Überfall fast alle Angriffe erfolgreich abwehren konnten.

Alle Kosten übernommen

Die Schlussveranstaltung fand in einer Memminger Pizzeria statt, bei der die Teilnah-

me-Urkunden der Berufsgenossenschaft „Druck und Papier“ überreicht wurden. Dr. Wolfgang Soergel vom Betriebsrat des *Allgäuer Zeitungsverlages* in Kempten bedankte sich bei den beiden Kursleitern sowie bei der Berufsgenossenschaft, die alle Kosten übernommen hatte.

Edmund Mikusch und Klaus Gosche vom Vertrieb der *Memminger Zeitung* hatten den Kurs organisiert und waren an allen fünf Abenden anwesend, um den Kursleitern mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.



26 Zustellerinnen und Zusteller der *Memminger Zeitung* haben unter der Leitung von Beamten der Polizeiinspektion Memmingen einen Präventionskurs unter dem Motto „Gleichgewichtstraining und Selbstverteidigung“ absolviert.

Foto: privat