

# Selbstverteidigung im eigenen Wohnzimmer

Ju-Jitsu einfach mal zu Hause machen - das ist dank Kurt Beyer durch ein niedrigschwelliges Online-Angebot möglich.

VON LEON PETERS

**AACHEN** Nach zehn Jahren, in denen Kurt Beyer größtenteils auf seiner selbst gebauten Segelyacht kreuz und quer durch Europa getourt ist und darauf neben Bildungsreisen auch Segelkurse veranstaltet hat, entschied er sich dann doch wieder für die Kampfkunst. 45 Jahre hatte er Judo als Leistungssport praktiziert und auch gelehrt. Doch mit dem Alter kam die Erkenntnis, dass es noch einmal an der Zeit für ein neues Kapitel ist. So fand er 2015 zum „sanfteren“ Ju-Jitsu, das er nun während der Pandemiezeit mit zwei Freunden durch selbst gedrehte Lernvideos und Live-Kurse direkt nach Hause zu allen Interessierten bringt – und das völlig kostenlos.



Kurt Beyer möchte, dass möglichst viele Aachener und Aachenerinnen auch in der Pandemie sportlich bleiben. Deshalb lädt er kostenlos dazu ein, Ju-Jitsu online zu erleben.

FOTO: ANDREAS STEINDL

**„Viele hören während Corona mit dem Sport auf. Davor haben wir beinahe Angst. Deshalb dachten wir uns, dass es ein leicht zugängliches Angebot für alle geben muss, die an unserer Sportart interessiert sind.“**

Kurt Beyer

der Burg Frankenberg die ersten Videos gedreht, im März gingen dann auch die Livekurse an den Start. Die On-Demand-Filme sowie die jeden Sonntag von 12 bis 13 Uhr stattfindenden Zoom-Sessions mit Trainer Patrick sind dabei mit enormem Aufwand verbunden. „An einem 30-minütigen Film schneide ich beispielsweise 40 Stunden“, rechnet Beyer, der aus dem Berufsfeld der Fotografie kommt, vor. Doch auch für den Trainer sind insbesondere die Live-Trainingseinheiten eine große Herausforderung. „Patrick ist Trainer beim PTSV Aachen, der weiß normalerweise, wie er die Inhalte am besten vermittelt. Doch per Zoom und unter Berücksichtigung der verschiedenen Entwicklungsstufen der Teilnehmer ist

das manchmal nicht einfach“, erklärt Beyer, der die Zusammenlegung von Anfängern und Fortgeschrittenen aber für sinnvoll hält: „Die Balance zu finden zwischen nicht zu schwer für die Laien und nicht zu langweilig für die Erfahrenen ist gerade der Anreiz unseres Programms.“

**Präsenz-Kurse wieder angepeilt**

Wer nun befürchtet, für die Kurse sein Portemonnaie zücken zu müssen, irrt – „Ju-Jitsu erleben“ wird ausnahmslos ehrenamtlich betrieben und ist damit kostenlos. „Wir tun das aus Liebe zu unserem Sport und damit die Begeisterung für ihn nicht verloren geht“, unterstreicht Beyer, der in Zukunft von Videodrehen auch auf seinem eigenen Dachgarten träumt. „Sobald die Corona-Inzidenz es zulässt, würden wir gerne von unserem jetzigen Raum in der Burg Frankenberg zu mir nach Hause wechseln.“

Und wie steht es mit den Präsenz-Kursen im Ferberpark? „Auch das soll nach Möglichkeit wieder aufgenommen werden. Vorstellbar wäre dann ein Mix aus Online-Lernangebot und Kursen im Park“, sagt Beyer. Doch auch längerfristig seien die Videos und die Live-Sessions vorstellbar. „Die Domäne für die Website kostet uns monatlich lediglich 50 Cent – daran wird es also nicht scheitern“, sagt Beyer lachend und freut sich auf viele weitere Lernheiten mit seinen Ju-Jitsu-Kollegen und möglichst vielen Interessierten und Sportbegeisterten.

## INFO

**Reinschnuppern online möglich**

Wer Interesse an „Ju-Jitsu erleben“ bekommen hat, kann direkt loslegen. Die Internetadresse lautet: [ju-jitsu-erleben.de](http://ju-jitsu-erleben.de). Auch Informationen zur Anmeldung zu den Live-Sessions sind dort zu finden.

## Bewaffneter Überfall auf eine Tankstelle

Polizei sucht Zeugen nach Tat am Prager Ring

**AACHEN** Zwei Männer haben am Dienstagmorgen eine Tankstelle auf dem Prager Ring überfallen. Wie die Polizei berichtet, haben die beiden Täter gegen 5.45 Uhr gemeinsam in einem weißen Pkw die Tankstelle angefahren. Nachdem sie diesen betankt hatten, betrat ein Täter den Verkaufsraum und bedrohte den Angestellten mit einer Schusswaffe



Mit einer Schusswaffe hat der Täter den Tankstellenangestellten bedroht und so die Herausgabe des Bargeldes erzwungen.

SYMBOLFOTO: DPA

und verlangte die Herausgabe des Bargeldes. Anschließend flüchteten beide Täter mit der Beute in unbekannte Richtung.

Die Ermittlungen der Polizei ergaben, dass das Kennzeichen, welches die Täter im Fahrzeug hinter der Windschutzscheibe platziert hatten, als gestohlen gemeldet ist. Eine sofort eingeleitete Fahndung führte bislang nicht zum Erfolg. Die Ermittlungen dauern derzeit an.

Zeugen, die sachdienliche Hinweise auf die Täter oder deren Fluchtrichtung geben können, werden gebeten, sich bei der Kriminalpolizei unter Telefon 0241/957731501 oder (außerhalb der Bürozeiten) unter der Nummer 0241/957734210 zu melden. Insbesondere sucht die Polizei einen älteren Herrn, der sich zunächst als Augenzeuge bei den Mitarbeitern der Tankstelle gemeldet hatte, bei Eintreffen der Beamten jedoch nicht mehr vor Ort war.

## MITTWOCH IN AACHEN

### AUSSTELLUNG

„Now“. Gruppenausstellung, zu sehen im Schaufenster; bis 25.6. Galerie Freitag 18.30, Steinkaulstraße 11, Mitte.

„Kunst konkret“. Sammelausstellung mit Werken von Marietta Hoferer, Beate Maria Wörz, Joachim Griess, Michael Kukla und Joachim Zintel im Schaufenster und online: [www.logoi.de](http://www.logoi.de); bis 6.6. Logoi, Jakobstraße 25A.

„Vom Spiel der Körper im Licht“. Sammlungs- und Ausstellung mit einem Überblick über Skulpturen in NRW seit 1945. Schau frei zugänglich im Außenraum, bis 31.10. Kunsthaus NRW, Abteigarten 6, Kornelimünster.

Andrea Milz: „Menschen-Bilder“. Malereiausstellung im Schaufenster und auf der Webseite der Künstlerin: [www.artistin-atelier-galerie.com](http://www.artistin-atelier-galerie.com); bis 30.5. BBK Aachen/Euregio, Kleine Galerie, Adalbertsteinweg 123c-d.

Monika Petschnigg: „Poetry in Motion“. Malereiausstellung im Schaufenster; bis 30.5. Produzentengalerie Artikel 5, Bahnhofstraße 33.

### BÜHNE

„Amsterdam“. Hörspiel von Maya Arad Yasur. Digitales Angebot des Theaters Aachen. Tickets: [www.dringgeblieben.de](http://www.dringgeblieben.de). 20.15 Uhr.

### VORTRAG & DISKUSSION

„Mein Europa“. Digitale Veranstaltungsreihe von Europe Direct Aachen, diesmal mit Georgia Petropoulou, die zu einer Reise nach Griechenland einlädt. Anmeldung: [www.mein-europa.eu](http://www.mein-europa.eu). 19 Uhr.

„Wohnraum altersgerecht anpassen“. Onlinevortrag des Pflegestützpunkts der Städteregion Aachen. Info der Wohnberatung über ihr Angebot. Anmeldung: [wohnberatung@staedteregion-aachen.de](mailto:wohnberatung@staedteregion-aachen.de). 17 Uhr.

### WORKSHOP & SEMINAR

„Ausbaufläche Flughafen Liege - Auswirkungen auf Mensch und Umwelt“. Webinar mit Oliver Krieger (Die Grünen), Claus Mayr (Nabu) und weiteren Gesprächspartnern. Info: [www.gruene-aachen.de](http://www.gruene-aachen.de). 19 Uhr.

### MÄRKTE

Wochenmärkte, Richterich, Rathausplatz; Bahnhof Rothe Erde, Vorplatz; Kronenberg, Johannes-Ernst-Platz, 7-13 Uhr.

### ENTSORGUNG

Kompost Containerstandorte, 16-18 Uhr: Eilendorf, Sportplatz Halfenstraße; Hörn, Parkplatz Kopernikusstraße; Schleckheim, Aachener Straße, Parkplatz am Friedhof; Soers, Alkuinstraße, Wendehammer; zusätzlich: Hander Weg, Parkplatz Gesamtschule; Tel. 44676-30.

Kompostanlage und Städtischer Recyclinghof Brand, (mit Wartezeiten ist zu rechnen), 8-19 Uhr, Camp Pirotte 50, Tel. 562895. Städtischer Recyclinghof Eilendorf, (mit Wartezeiten ist zu rechnen), 8.30-16 Uhr, Kellershaustraße 10, Tel. 432-18666.



So wie hier kennen viele Touristen die griechischen Inseln. In einem digitalen Vortrag des Aachener Europabüros beschreibt Georgia Petropoulou heute ab 19 Uhr ihr Griechenland. Anmeldung ist im Internet unter [www.mein-europa.eu](http://www.mein-europa.eu) möglich.

FOTO: DPA

## NOTDIENSTE AM MITTWOCH

**Apotheken-Notdienst:** Mittwoch, 9 Uhr bis Donnerstag, 9 Uhr: Kurbrunnen-Apotheke, Kurbrunnenstr. 44, Tel. 503484; Vennbahn-Apotheke, Trierer Str. 668, Tel. 9559800.

**Feuerwehr und Rettungsdienst:** Tel. 112.

**Krankentransport:** Tel. 19222.

**Notdienste der Kassenärztl. Vereinigung Nordrhein** (für Kassen- und Privatpatienten): **Arztzentrale:** inklusive Hals-Nasen-Ohrenärztlichem und Augenärztlichem Notdienst: 14 bis 7 Uhr, Tel. 116 117 (gebührenfrei). **Augenärztliche Notdienstpraxis in der Uniklinik,** Pauwelsstraße 30: 16 bis 21 Uhr, Tel. 116117.

**Hals-Nasen-Ohrenärztliche Notdienst:** 17 bis 18 Uhr, Tel. 51000088.

**Hausärztliche Notdienstpraxis im Luisen-**

### CORONA HILFSANGEBOTE

**#Gemeinsamhelfen, Ehrenamtsbörse der Stadt Aachen und der freien Wohlfahrts-** Hotline zur sozialen Unterstützung, Tel. 94927180, [www.aachen.de/Gemeinsamhelfen](http://www.aachen.de/Gemeinsamhelfen), 10-12 und 15-17 Uhr.

**Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrts-** Hilfsangebot im Rahmen der Nachbarschaftshilfe, Tel. 94927180 oder [nachbarschaftshilfe@caritas-aachen.de](mailto:nachbarschaftshilfe@caritas-aachen.de), 10-12 und 14-15 Uhr.

**Brander helfen Brandern,** Hilfe beim Einkauf für ältere Menschen oder Risikopatienten im Stadtteil Brand, Tel. 0176/96648975.

**Caritas Familienberatung Aachen,** Telefonsprechstunde: Tel. 33953 oder 479870, 9-12 Uhr.

**Corona Hilfe Aachen / JuKi Aachen,** Tel. 47579990.

**Corona und Demenz,** telefonisches Beratungsangebot der Alzheimer Gesellschaft,

5198-5300; in dringenden Fällen auch per Mail: [infektionsschutz@staedteregion-aachen.de](mailto:infektionsschutz@staedteregion-aachen.de), 8-16 Uhr.

**Gut! Branderhof e.V. - Nachbarschaftszentrum,** Hilfe für Einkäufe und Botengänge, insbesondere für die ältere Nachbarschaft. Kontakt: [info@gutbranderhof.de](mailto:info@gutbranderhof.de) oder Tel. 9970914.

**Hilfe der Handballer des BTB Aachen,** Tel. 0172-6192687.

**Hilfe über das DRK,** Tel. 02405/6039338.

**Hotline der Notfallseelsorge Aachen für besonders von Corona betroffene Menschen,** auch Online-Begleitung möglich; Tel. 4015791, 7-23 Uhr.

**Nachbarschaftshilfe der Forster Seniorenberatung,** Einkäufe, Botengänge, kleinere Reparaturen und Besuchsdienste, [info@forster-seniorenberatung.de](mailto:info@forster-seniorenberatung.de) bzw. Tel. 575972, 9-13 Uhr.

**Pflegekräftebeauftragte der Städteregi-**

Anzeige

Finden Sie die aktuellen Deals auf [www.OecherDeal.de](http://www.OecherDeal.de)

**Köstliche Burger-Menüs von burgerme!**  
nur 6,99 € bis zu 13,49 €

Vegan, Chicken oder Angus!

Tel. 0176/66990904 oder [info@alzheimer-gesellschaft-aachen.de](mailto:info@alzheimer-gesellschaft-aachen.de).

**Corona-Hotline - Bürgertelefon von Stadt und Städteregion,** Tel. 510051 (nur für allgemeine Informationen, keine persönliche medizinische Beratung), 9-15 Uhr.

**Familiäre Tagesbetreuung e.V.,** Termine können nur nach telefonischer Abstimmung vereinbart werden, 9-12 und 13-16.30 Uhr, Tel. 1602060.

**Frauen Netzwerk der Städteregion,** Lieferservice über Taxiruf alfa, Tel. 22222 oder per Mail ([alfataxi@gmx.de](mailto:alfataxi@gmx.de)).

**Gemeinsames Abstrichzentrum am Tivoli (GAZ),** Termine NUR Online: [www.staedteregion-aachen.de/gaz](http://www.staedteregion-aachen.de/gaz), Gemeinsames Abstrichzentrum am Tivoli (GAZ), Krefelder Straße.

**Gesundheitsamt der Städteregion,** Tel.

[pkb@staedteregion-aachen.de](mailto:pkb@staedteregion-aachen.de), Astrid Siemens und Franz-Josef Cremer (nicht für individuelle Beschwerden) [www.staedteregion-aachen.de/pkb](http://www.staedteregion-aachen.de/pkb).

**Telefonbesuchsdienst der Malteser,** Ute Offermann-Wilden, Tel. 9670-321 oder per Mail: [Ute.Offermann-Wilden@malteser.org](mailto:Ute.Offermann-Wilden@malteser.org).

**Öcher Einkaufsdienst,** Tel. 0173/8034407 oder [sommerfest.h15@gmail.com](mailto:sommerfest.h15@gmail.com).

**„Netzwerk Supervision Corona“,** Beratung und Unterstützung für das Personal von Krankenhäusern und Altenheimen, 8-18 Uhr, Tel. 4091721.

## VERSCHIEDENES

**Aachener Tierpark Euregio-Zoo,** 9-18.30 Uhr; Buchungen nur online möglich: [www.euregiozoo.de](http://www.euregiozoo.de); Obere Drimbornstraße 44, Tel. 59385.

**Waldstation, I.-Rote-Haag-Weg,** für Sportler geöffnet, 16.30-20 Uhr; Corona-Schutzmaßnahmen müssen beachtet werden.

**Blutspendemöglichkeit,** großer Seminarraum im Erdgeschoss, Gang C, am Aufzug C4, Flur 46, Tel. 80-80000, Infos: [www.blutspende.ukaachen.de](http://www.blutspende.ukaachen.de), 12.30-19.30 Uhr, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstraße 30.

**„#mitmachen-Stammtisch“,** Möglichkeit, sich im informellen Rahmen über Ideen zur digitalen, smarten Stadt von Morgen auszutauschen und gemeinsame Projekte zu entwickeln. Info: [www.oecherlab.de](http://www.oecherlab.de). 18-20 Uhr.

Wegen der aktuellen Coronalage kann für die vielen Terminangaben keine Gewähr übernommen werden, da auch oft sehr kurzfristig Veranstaltungen abgesagt werden. Im Zweifelsfall sollte man sich Termine telefonisch bestätigen lassen oder im Internet nach aktuellen Hinweisen suchen.

## KONTAKT

Aachener Zeitung

Lokalredaktion

☎ 0241 5101-311

🕒 Mo.-Fr. 9 - 18 Uhr

📧 [lokales-aachen@medienhausaaachen.de](mailto:lokales-aachen@medienhausaaachen.de)

📍 Dresdener Straße 3, 52068 Aachen

Kundenservice

☎ 0241 5101-701

🕒 Mo.-Fr. 6.30 - 17 Uhr, Sa. 6.30 - 12 Uhr

📧 [kundenservice@medienhausaaachen.de](mailto:kundenservice@medienhausaaachen.de)

📍 Vor Ort:

**Verlagsgebäude** (mit Ticketverkauf), Dresdener Straße 3, 52068 Aachen

Mo.-Fr. 8-16 Uhr, Sa. 9-12 Uhr (vorübergehend verkürzt)

**Medienhaus Tickets/Klenkes Ticket** (ausschließlich Ticketverkauf)

Kapuzinergraben 19, 52062 Aachen

Mo.-Fr. 11-18 Uhr, Sa. 11-16 Uhr (vorübergehend verkürzt)

Anzeigenberatung für Geschäftskunden

☎ 0241 5101-286

📧 [mediaberatung-aachen@medienhausaaachen.de](mailto:mediaberatung-aachen@medienhausaaachen.de)

📍 Dresdener Straße 3, 52068 Aachen

Aachener Zeitung

[www.aachener-zeitung.de/kontakt](http://www.aachener-zeitung.de/kontakt)