



Info & Berichte

Sportgruppe Zugpersonal Luzern



1 2020



Drechserei • Schreinerei • Möbel

Zaugg & Salvisberg AG

Langnaustrasse 20 3533 Bowil i. E. 031 711 21 70

Hair tyle
FüchSlin



Damen und Herren

Railcity
6002 Luzern

Telefon 041 210 22 41

Öffnungszeiten:	Montag - Freitag	8.00 - 21.00 Uhr
	Samstag	8.00 - 20.00 Uhr
	Sonntag	10.00 - 20.00 Uhr



In diesem Heft

Impressum	4
Vorstand	5
Skiweekend Marbach	7
Treberwurst(essen)wanderung.....	12
Badminton.....	16
Voranzeige AdventureRooms.....	19
Kein Fussballbericht.....	21
Gratulationen	22
Agenda	23



RÜTTIMANN
FAHRSCHULE
AUTO & TÖFF



Hans 079 432 89 36
Iwan 079 641 24 02
Markus 079 250 13 15

www.fahrschule-ruettimann.ch





Impressum

1/2020 Mitteilungsblatt der
Sportgruppe Zugpersonal Luzern

Auflage 300 Exemplare, erscheint dreimal jährlich
Redaktion Vincenzo Trifari
und Gersagstrasse 33
Gestaltung 6020 Emmenbrücke
enzo65@gmx.ch
Adresse Sportgruppe Zugpersonal Luzern SGZP
6000 Luzern
Postcheck-Konto 60-16471-7

E-Mail info@sgzp-luzern.com
Homepage www.sgzp-luzern.com



VITAL KOPP GmbH



*Reservieren Sie jetzt für Ihre
Privat- oder Firmenanlässe*

METZGEREI

Eschenstrasse 8, 6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 22 22, Fax 041 260 46 22
www.metzgerei-kopp.ch, www.haltentreff.ch





Vorstand

Präsidentin

Martina Tschanz
Gersagstrasse 33
6020 Emmenbrücke
079 479 02 81

Sekretärin

Corinne Lussi
Hobielstrasse 17
6064 Kerns
079 317 93 14

Fussball

Medhanie Gedam
Udelbodenstrasse 62
6014 Luzern
079 561 89 88

Boccia

Josef Schaffenrath
Kreuzhausweg 3
6010 Kriens
041 320 12 08

Motorrad

vakant

GPK

1 Tina Zihlmann

Vizepräsident

Edi Steiner
Militärstrasse 49
6003 Luzern
051 281 34 40

Kassierin

Martina Herzog
Haltenstrasse 4
6030 Ebikon
078 788 57 38

Badminton

Alberto Petrillo
Bachtalen 5
6020 Emmenbrückes
079 479 18 36

Wandern

Markus Nobs
Bergstrasse 21b
6410 Goldau
041 855 38 81

Redaktor

Vincenzo Trifari
Gersagstrasse 33
6020 Emmenbrücke
079 661 13 09

2 Jeannine Graf

3 Marcel Christen



HAUSHALTGERÄTE

Reparatur+Verkauf aller Marken

Wüthrich Haushaltgeräte

Luzernerstrasse 11 · 6343 Rotkreuz



Tel. 041 790 08 48 • Fax 041 790 08 36 • Natel 079 618 77 83

info@w-service.ch • www.w-service.ch



AUS LUZERN FÜR LUZERN

Grossmatte 30
6014 Luzern
Tel 041 360 23 05
Fax 041 360 23 25
info@getraenke-bussmann.ch

Gastronomiebelieferung
Hauslieferdienst
Festservice



Skiweekend Marbach

Der Schnee liess auf sich warten... fast alle, ausser einer, verloren die Hoffnung auf ein paar Schwünge im Schnee. Am Vortag schneite es doch noch ziemlich und alle 3 Pisten auf der Marbachegg konnten am Donnerstag geöffnet werden. Alle, ausser Kobi, hatten die Skier zu Hause gelassen und dafür die Winterwanderkleidung eingepackt. Kobi kam etwas später nach und es zog ihn auf die Piste. Die übrigen Teilnehmer überwandern die Höhe mit der Seilbahn und liefen dann von der Marbachegg hinunter ins Tal bis Bumbach.

Das Wetter war traumhaft und alles war frisch verschneit! Es wurden viele Fotos geschossen, dazwischen flogen auch Schneebälle.

An einem idyllischen Bänklein unterwegs gab es ein Gruppenfoto mit Baum, es fehlten aber Judith (Fotografin) und Kobi (auf den Skiern) darauf. Im oberen Teil mussten wir durch den Schnee waten, und sehr aufpassen, denn unter dem Schnee war die Strasse stellenweise vereist. Einige machten die Bekanntschaft mit dem nicht sehr weichen Untergrund, nachdem sie ausgerutscht sind. Weiter

unten war die Strasse dann aber, denn die Sonne schien kräftig, es fühlte sich schon fast wie im März an. Von den Dächern rutschte der Schnee und hing hinunter wie Leintücher, bloss nicht darunterstehen... Im Bumbach angekommen mussten wir ca. 15 min auf das Postauto warten. Nein, wir fuhren nicht Richtung Marbach, sondern weiter nach hinten ins Tal, dahin wo sie berühmt sind für die Meringues... nach Kemmeriboden Bad. Wir konnten das Iglu besichtigen, es war sehr frostig da drinnen. Im Restaurant bestellten wir zuerst zur Stärkung ein Zvierplättli, wir bestellten 2 Plättli für 8 Personen zum Schnausen (gerechnet wären sie je für 2 Personen gewesen) und wussten fast nicht wohin mit den ganzen Leckereien. Auch



AUER Power

Motorcycles / Umbauten / Wassertransferdruck

Daniel Rohrer

Gartenstrasse 21

6060 Sarnen

Tel. 041 660 70 33

Fax 041 660 70 93

Kawasaki

**ROYAL
ENFIELD**

SYM
Engine of Life

moto@auerpower.ch

www.auerpower.ch



Gewerkschaft des Verkehrspersonals
Syndicat du personnel des transports
Sindacato del personale dei trasporti

Gemeinsam weiterkommen

Du entscheidest.
www.sev-online.ch



einen feinen Wein genossen wir dazu. Dann ging es über zum Dessert, viele verschiedene Kreationen wurden bestellt, eine wahre Freude. Kobi hat etwas verpasst... wir dachten beim Geniessen fest an ihn. Nach diesem Schmaus ging es zurück mit dem Postauto nach Marbach in unser Hotel Sporting, gleich neben der Talstation. Gastgeberin Alexandra Duss Galoppi hatte uns am Morgen schon herzlich begrüsst, nun hatte sie auch die Sauna aufgeheizt. Einige von uns verzogen sich in die heisse Sauna, die anderen trafen sich dann vorzeitig zum 1. Apéro, den das Haus spendierte. Als

dann alle versammelt waren und auch Kobi offiziell begrüsst war, offerierte die SGZP den 2. Apéro, vielen Dank. Fast alle genossen das Fondue von Koch und Gastgeber René Duss, es war super! Die, die keinen Käse wollten, konnten sich à la Carte verwöhnen lassen. Nach dem Essen gab es einige Verdauungsjasse. Die restlichen versuchten sich an einem Hexentanz, bis alle Hexen abgeflogen waren, danach wurde Ligretto gespielt, bis die Knöchel schmerzten und das Hirn die Zahlen nicht mehr zuordnen konnte. Wir gingen, wie immer (auch mit Herbert), um halbi is Bett.





Am nächsten Morgen war der Blick aus dem Fenster enttäuschend: es hatte Nebel und in der Nacht hatte es sogar noch geregnet. Als Trost wartete das sensationelle Frühstücksbuffett auf uns mit vielen Leckereien aus dem Biosphärenreservat. Nachdem wir uns die Bäuche gefüllt hatten, berieten wir über den Tagesplan. Auf die Marbachegg wollte niemand so recht, die Bahn stand auch zeitweise still. Einige mussten schon bald den Heimweg antreten, da sie noch Dienst hatten. Wir beschlossen nach Trubschachen zu pilgern und die

Kambly-Fabrik zu besichtigen. Dort hat es einen Shop und ein Informationsraum zur Geschichte der Firma. Kobi und Stefan fuhren uns mit den Autos hin. Nachdem wir die Ausstellung besichtigt hatten, Dani für einen Film umsonst gestrampelt hatte und wir alle möglichen Guetsli und Apérosnacks testen konnten, gönnten wir uns noch etwas zu trinken. Wir beschlossen am Mittag mit dem Zug wieder heimzufahren. Kaum dass wir im Zug sassen, riss der Nebel auf und gab den Blick auf die Schratzenfluh frei. Es hätte doch noch was

Erholung Sport
Ausflüge
Familie

Genuss Aufenthalt im Schrattdorf
aufmerksame und unkomplizierte Gastfreundschaft,
freundliche Zimmer, kreative Überraschungen aus der Küche...

Aktives Sommer Erlebnis
Wandern, Biken, Auftanken, Ruhe & Natur...

Winterspass für Gross und Klein
mitten im Kinderparadies, Erholung auf der Loipe, gemütliche Schneeschuhpfade,
Pistenspass, idyllische Winterlandschaft...



www.hotelsporting.ch • +41 34 493 36 86 • info@hotelsporting.ch

Hotel Sporting





werden können auf der Marbachegg. Da wir uns aber schon mit einem freien Nachmittag arrangiert hatten und jeder schon seine Pläne geschmiedet hatte, blieben wir im Zug sitzen und fuhren weiter nach Luzern. In Wolhusen, beim Zusammenkuppeln der Züge dauerte es ein bisschen länger, klingelte mein Telefon. Markus war dran, sie standen mit dem Auto vor der geschlossenen Barriere und warteten auf unsere Vorbeifahrt... was für ein Zufall! Wir konnten dann noch winken! Hebert und Marianne Felder weilten in diesem Jahr im fernen Osten in den Ferien, deshalb übernahm

ich die Organisation der Skiweekends, denn die Daten wollten einfach nicht besser passen. Vielleicht hatten wir deshalb nicht das grosse Schneeglück? Auf jeden Fall war es ein toller Anlass und ich danke allen Teilnehmern, besonders Markus, der sofort in seine «Wanderobmannrolle» schlüpfte und uns ins Tal hinunter führte.

Teilnehmer waren:

Susanne Kratzer, Martina Herzog, Stefan Reichmuth, Markus und Judith Nobs, Edi Steiner, Daniel Burkhardt, Enz Kobi und Martina Tschanz (Organisatorin und Schreiberling)



Treberwurst(essen)wanderung

Am 18. Februar war es endlich wieder soweit, die Treberwurstwanderung konnte losgehen. Markus und Judith haben extra speziell schönes Wetter für diesen Tag bestellt und wir fuhren um 8.54 Uhr in Luzern los nach Tüscherz (via Olten – Biel). In Olten hatte unser Anschlusszug zwar etwas Verspätung, aber es reichte trotzdem für einen kurzen Frühstückhalt in Biel. Es gab bereits am Morgen einen herzhaften Kaffeekräuter aus Kärdli's Bauernhof.



In Tüscherz angekommen begann die eineinhalbstündige Wanderung durch die wunderschönen Rebberge entlang des Bielersees.

Es wurde gewandert, gewitzelt, gute Gespräche geführt und man musste auch mal kurz innehalten und die atemberaubende Landschaft fotografieren. Die Sonne liess die Region in allen Farben leuchten.

Als Markus dann das Apéro ankündigte, wurde das prompt mit einem Freudenjuchzer von Kik quittiert. Natürlich freuten wir uns alle auf ein feines Gläschen Wein. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Markus und Judith fürs Organisieren. Geschwind wurde noch ein Gruppenbild geschossen und dann sind wir weitergewandert. In Twann angekommen duftete es im Weinkeller schon herrlich nach den Würsten. Wir bekamen Treberwürste, Kartoffelsalat und gemischten Salat à discrétion, die gebrannte Creme und der Marc durften natürlich auch nicht fehlen. Es gab auch Küstennebel und Ingwerlikör im Versteckten, was die gute Stimmung zusätzlich anheizte. Beim gemütlichen Beisammensein verging die Zeit viel zu schnell und



so mussten wir mit unseren vollen Bäuchen den Zug für die Rückfahrt nehmen. Da bleibt wohl schon etwas Hüftgold hängen, aber der Genuss ist es wert. Es wurde soo viel gelacht, die

Stimmung war ausgelassen und wieder einmal mehr war der Anlass ein voller Erfolg. DANKE Markus und Judith! Ein Teil der Wandergruppe genoss im Chübu und im Gleis13 in Otten noch ein Glässchen, der andere Teil in Luzern im Bahnhofli.



Begeisterung?

«Volles Engagement
für ein Ziel.»



Was immer Sie vorhaben. Wir sind für Sie da.

Alfred Johler

Versicherungs-/Vorsorgeberater

Helvetia Versicherungen

Hauptagentur Emmenbrücke

Gerliswilstrasse 74, 6020 Emmenbrücke

T 058 280 37 33, M 079 414 13 28

alfred.johler@helvetia.ch

Ihre Schweizer Versicherung.

helvetia

Carreisen, Taxi -und Limousinen - Service

ERNST HESS Taxi Carreisen

041 310 10 10

Ihr Taxi in Luzern



Taxi Ernst Hess AG

Eichwaldstrasse 39

6005 Luzern

Tel. 041 310 10 10

Fax 041 310 20 10

www.hesstaxi.ch

carreisen@hesstaxi.ch



Teilnehmer: Ascher Yvonne, Burkhard Daniel, Christen Marcel, Christen Robert, Enz Jakob, Fischer Markus, Felder Marianne + Herbert, Gulli Elena, Haubenschield Jürg, Herzog Martina + Christine, Hunziker Beat, Kindler Martin, Kratzer Susanne, Kopp Erika, Lingg Hubert, Ludin Edi, Lüthi Kathi + Heiri, Matti Martin, Nobs Judith + Markus, Odermatt Franz, Pietropaolo Marco, Reichmuth Stefan, Riccardi Giuseppe, Russo Salvatore, Schaffenrath Seppi, Schelbert Robert, Sicher Willfried, Steiner Christina, Spörri Stephan, Tschanz Martina, Trifari Vincenzo, Urben Jürg, Bretschneider Denny, Zemp Erwin und die Schreiberin: Gomes Nicole



BADMINTON - ein altes Spiel

Ein Rückschlagspiel mit Shuttel (Federball) und Racket (Schläger), dass zu zweit oder viert nach Wettkampfgeregeln auf einem eingezeichneten Feld über ein Netz gespielt wird.



Badminton, das Spiel mit dem Federball, hat seine Wurzel im alten China und ist dort schon vor mehr als 2000 Jahren praktiziert worden. Auch in den alten Hochkulturen Ostasiens (Indien) wurde es unter der Sportart mit dem Namen „POONA“ gespielt. Aber auch in der hochentwickelten Kultur der Inkas existierten jedoch ähnliche Spiele.

Die Kolonialmacht England brachte das Spiel nach Europa. Die Wiederentdeckung dieser Sportart verdanken wir dem englischen Herzog von Beaufort. Auf seinem prächtigen Landsitz „BADMINTON HOUSE“ belustigte er 1872 seine Partygäste, indem er ein Netz spannte.

Im Jahre 1989 wurde Badminton als neue Sportart in die Sportgruppe Zugpersonal aufgenommen. 10 Jahre lang durfte ich das Badminton in der SGZP Luzern aufbauen und betreuen, bevor ich (2000-2010) als Verantwortlicher der Technischen Kommission Badminton im SVSE (Schweizerischer Sportverband der sporttreibenden Eisenbahner) die Sportart neu gründen durfte, die ich als mein Kind bezeichne. Es war eine tolle Zeit in der SGZP Luzern, die mir bis heute am Herzen liegt.

**Die Begeisterung der Jungen und der Junggebliebenen,
ist das Kapital der Alten** (Alberto Petrillo (Bärti, 58))

H - POKAL AG

Sportpreise • Pokale • Medaillen • Zinnwaren • Gravuren

c/o Vorhang Atelier Patricia Wellenzohn
Luzernerstrasse 86, 6010 Kriens

Servicestelle: Montag 14.00-18.00 Uhr
Dienstag / Mittwoch 08.00-12.00 / 14.00-18.00 Uhr
Donnerstag 08.00-12.00 Uhr
www.pokal-ag.ch

Telefonischer Kundendienst / Bestellungen

Kurt Gnos, Geschäftsführer

Montag + Freitag 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag 09.00 - 12.00 Uhr

Telefon: 041 360 37 77
info@pokal-ag.ch



Es ist und bleibt meine Überzeugung. Dies bewog mich, nach 21 Jahren wieder die Verantwortung für die Sportart Badminton in der zu übernehmen. Ich freue mich schon auf eure Unterstützung und tolle gemeinsame Momente. Neben dem sportlichen, wird auch das gesellschaftliche und kollegiale eine wichtige Rolle einnehmen.

Badminton ist für alle geeignet:

Willst du es probieren?

Komm doch mal in die Halle, nimm vorher einfach Kontakt auf.

Hast du keine Ahnung von Badminton?

Wir Freaks stehen dir gerne jederzeit zur Seite,

Rackets und Shuttle stehen für den Anfang zur Verfügung.

Jeweils **Dienstag 15:00 Uhr** und **Mittwoch 09:00 Uhr** im Sportpark Migros in Dierikon.

Trage Dich im Doodle ein: <http://doodle.com/ftihviywe7xdyuax>

Hast Du Fragen, Ideen oder Wünsche, so melde Dich doch bei mir:

Alberto Petrillo CKB Luzern, 079 479 18 36, petrilloalberto@gmail.com

051 211 48 11, alberto.petrillo@sbb.ch

E gueti Zyt wönscht de Alberto (Bärti)

Folgende Daten stehen im Jahre 2020 fest:

20. Juni in Luzern SVSE CH-Meisterschaft organisiert durch die SGZP Luzern

Meldet Euch bitte direkt via SVSE Homepage Badminton an.

19. November Badminton besucht Boccia im Pro Ticino

21./22. November in Morschach Trainingsweekend organisiert durch SVSE

25. November 2020 bei Sport (09:00 Uhr Training) Spiel (17:15 Uhr Jassen) Spass (gratis Risotto con funghi) (Badminton SGZP)

In Planung für 2021:

wieder mal eine Städtereise, wie in alten Zeiten



weru

Fenster und Türen *fürs Leben*

Design-Linie

Sichere Haustüren der Zukunft



weru

Professionell. Genial

Ihr Partner für:

- Überdachungen
- WERU Fenster und Türen
- Schreinerarbeiten, Innenausbau
- Geprüfte Sicherheitstüren
- Schneller Reparaturservice

Neu und nur bei uns:

L A D E N B A U
Hagmann

Schreinerei

Laden- und Innenausbau

Meierhöflistrasse 12, 6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 91 81, Telefax 041 260 91 87

www.sicherheitstuer.ch

GO | HARD

Restaurant

Goldau

Stilvoll Speisen



Wir geben nicht auf... der Anlass musste am 06. April abgesagt werden, nun verschieben wir ihn in den November und hoffen es klappt dann...



Spiel, Spass und Spannung nach dem Feierabend: wir besuchen einen Adventure Room in Emmenbrücke!

Am **12. November 2020** um 17:40 Uhr beim Bahnhof Emmenbrücke
Treffpunkt 17:25 Uhr am Bahnhof Emmenbrücke vor dem Schalter

In einem Adventure-Room wird eine Gruppe „eingeschlossen“ und muss durch Rätsellösen versuchen den Ausweg zu finden.

Kosten pro Person: ca. 35.-Fr.,
je nach Anzahl Personen

Anmeldung bis 05.10.2020
später auf Anfrage



Anmelden bei Präsidentin Martina Tschanz
m.tschanz@zpv-luzern.ch oder **Tel.: 079 479 02 81** oder auf der Liste,
die später im Personallokal ausgehängt wird.



**Wir machen alles,
ausser gewöhnlich.**

Andreas Renggli, Produktion / Planung

duss-küchen.ch



AUSSTELLUNG UND PRODUKTION

Duss
KÜCHENKONZEPTE

Duss Küchen AG · Emmenweidstrasse 12 · 6020 Emmenbrücke · 041 269 06 40

30 JAHRE



**DAS LEBEN VERLÄUFT IN KURVEN?
LEG DICH REIN.**

DIE NEUE BMW R 1250 R MIT DER NÄCHSTEN GENERATION DES BOXERMOTORS.



Die neue BMW R 1250 R konzentriert sich auf das Wesentliche: Lebensfreude, Fahrspass und Roadster-Feeling pur. Mit dem neuen Zweizylinder-Boxermotor zieht sie in der Stadt dynamisch an und auf Touren kraftvoll durch. Die Upside-down-Telegabel unterstreicht ihren ganz eigenen Stil. Und hält dich auch in Schräglagen immer souverän auf Kurs.

Überzeug dich selbst bei einer exklusiven Probefahrt. Wir freuen uns auf deinen Besuch.

MOTOCENTER
SEETAL

MotoCenter Seetal AG

Luzernstrasse 15, 6280 Hochdorf LU, www.motocenter-seetal.ch



Hier fehlt was...

...die Berichte der Fussballturniere, die bereits stattgefunden haben oder stattgefunden hätten. Bei denen wir wegen zu wenig Spieler keine Mannschaft stellen konnten.

z.B. Hallenfussballturnier Basel und SVSE Indoor



Gratulationen

Geburtstag

85 Jahre

Marco Butti 07.Juli

80 Jahre

Silvano Vassalli 23.Mai

75 Jahre

Karl Enz 20.Juni

60 Jahre

Joe Zemp 02.Juni

55 Jahre

Eduard Steiner 12.August

Daniel Emmenegger 19.August

Sandro Battilana 26.August

50 Jahre

Urs Koch 07.Juli

Panadda Zambelli 26.Juli

45 Jahre

Adrian Pollini 12.Juli

Andreas Trottmann 18.Juli

Iris Portmann-Fuchs 16.August

40 Jahre

Adrian Fischer 27.Juni

35 Jahre

Tobias Nowak 31.Mai

30 Jahre (Korrigenda)

Pius Fischer 31.März

LEUTWYLER Floristik



... für Ihren persönlichen Blumengruss...

Luzern & Ebikon

041 210 99 00

www.leutwyler-floristik.ch



Agenda

Mai

- 02. Badminton Doppelplauschturnier in Lyss **ABGESAGT**
- 05. Wandern Frühlingswanderung **ABGESAGT**

Juni

- 04. Motorrad Rollerausflug (Infos auf der Homepage)
- 20. Badminton SVSE Schweizermeisterschaft in Luzern

Juli

- 11. SGZP Furka Dampfbahn Ausfahrt (Info unter Badminton)
- 23. Motorrad Töffausfahrt
- 28. Wandern Sommerwanderung

Oktober

- 02. Motorrad Herbstaufahrt
- 27. Wandern Herbstwanderung

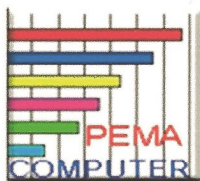
November

- 12. SGZP Adventure Room Emmenbrücke ab 17.25 Uhr
- 19. Boccia Plauschturnier im Pro Ticino, ab 14.00 Uhr
- 25. Badminton Sport : 09:00 Uhr Training (Gratis)
Spiel : 17:15 Uhr Jassen (Unkosten CHF: 10.–)
Spass : mit Risotto (Gratis)

Mehr Daten und Informationen auf unserer Homepage sgzp-luzern.com

PEMA-COMPUTER

Peier Markus – Mahenstr. 117A – 4654 Lostorf



Computersysteme – Notebook
Netzwerke – Kameras
Zubehör - Navigationssysteme
Reparaturen innert 24 Std.
Aufrüsten und Support
Heimlieferung

Tel: 062 298 02 09 – Nat: 079 443 61 30
Mail: pema@bluewin.ch – www.pema-computer.ch



Urs Herger (Zugchef Luzern)
KMS Head-Instruktor
Training Center Arth-Goldau



Krav Maga Self Protect

Krav Maga Self Protect (KMS) verbindet Techniken aus den Kampfkünsten Aikido, Karate, Judo und Jiu-Jitsu sowie zahlreiche Techniken aus dem Boxen und Kickboxen. Das System schult die natürlich menschlichen Reflexe, welche sie in bedrohlichen Situationen jeglicher Art effektiv einsetzen können. Bei KMS müssen keine speziellen Abläufe eingehalten werden; die gelernten Grundbewegungen werden lediglich mit anderen dynamischen Zügen kombiniert. Diese Improvisationsfreiheit erlaubt es, sich der betreffenden Situation schnellstmöglich anzupassen. Nebst den Grundbewegungen lehrt KMS auch Techniken gegen einen oder mehrere bewaffnete Angreifer. Besonderes Gewicht wird beim Krav Maga Self Protect Training auf Schnelligkeit, Durchhaltevermögen, Stärke, Genauigkeit und Koordination gelegt.



Wenn Sie an Krav Maga Self Protect interessiert sind (Frauen und Männer ab 18 Jahre), besuchen Sie ein Gratis-Probetraining im Training Center Arth-Goldau an der Gotthardstrasse 97, 6410 Goldau im 1. Stock.

Trainingszeiten: Mittwoch und Freitag von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr.

Informationen und Anmeldungen:

E-Mail kravmaga-arthgoldau@bluewin.ch oder www.kravmaga-schweiz.ch