

# Ich wehre mich - Ich bin kein Opfer

Unter diesem Leitsatz fand am 07.05.2014 im Pfarrsaal eine Schnupperstunde zur Selbstbehauptung speziell für Senioren und Seniorinnen statt.

Unter der Leitung von Carsten Dreher, einem erfahrenen ausgebildeten Nahkampf-Übungsleiter des Kampfkunstvereins Cheong Do e. V. Bad Kreuznach informierten sich sechs Senioren und Seniorinnen zu Selbstbehauptungstechniken im täglichen Umgang. So erklärte Carsten Dreher den Teilnehmenden wie sie eine bedrohliche Situation erkennen und diese durch Stärkung des Selbstvertrauens auch schon im Vorfeld abwenden können. Auch einfache Techniken, wie man sich in Fällen körperlicher Bedrohung verteidigen kann wurden eingeübt.

Kommunikation und Strategie, Flucht als Ausweg sowie rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung wurden in der Kürze der Zeit angesprochen.

