

Selbstverteidigungskurs für junge Frauen

VHS Beginn ist Mittwoch

■ **Bad Kreuznach.** „Ich wehre mich – Ich bin kein Opfer“: Dies ist der Leitsatz, unter dem ab Mittwoch, 4. März, der zweite Selbstverteidigungskurs des Kampfkunstvereins Cheong Do Bad Kreuznach in Kooperation mit dem Volksbildungs-

werk Hackenheim stattfindet. Unter der Leitung von Carsten Dreher, einem Nahkampfübungsleiter des Cheong Do, lernen junge Frauen ab 16 Jahren in sechs Einheiten zu je 90 Minuten, eine bedrohliche Situation zu erkennen und diese durch Stärkung des Selbstvertrauens auch schon im Vorfeld abzuwenden oder sich in Fällen körperlicher Bedro-

hung zu verteidigen. Kommunikation und Strategie, Flucht als Ausweg sowie rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung sind Bestandteile des Lehrgangs. In lockerer und bequemer Kleidung werden Selbstverteidigungstechniken eingeübt.

Anmeldungen sind ab sofort beim Volksbildungswerk Hackenheim möglich. Die Kursgebühr in Höhe

von 50 Euro ist im Voraus fällig, zahlbar auf das Konto des Volksbildungswerks Hackenheim. Der Kurs beginnt um 18.30 Uhr und kommt zustande, wenn sich mindestens acht Teilnehmerinnen angemeldet haben.



Weitere Informationen unter www.kvhs-kh.de