

Ich wehre mich - Ich bin kein Opfer – Neuer Selbstverteidigungskurs



zweite Selbstverteidigungskurs des Kampfkunstvereins „Cheong Do“ in Kooperation mit dem Volksbildungswerk Hackenheim, stattfindet.

Unter der Leitung von Carsten Dreher, einem erfahrenen Nahkampf-Übungsleiter des Kampfkunstvereins „Cheong Do“ lernen weibliche Jugendliche und 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 Bedrohung zu verteidigen. Kommunikation und Strategie, Flucht als Ausweg sowie rechtliche Aspekte der

Selbstverteidigung sind integraler Bestandteil des Lehrgangs. In lockerer und bequemer Kleidung (z. B. Jogginganzug) werden Selbstverteidigungstechniken eingeübt. Nach Beendigung des Kurses erhält jede Teilnehmerin eine Urkunde.

Anmeldungen sind ab sofort beim Volksbildungswerk Hackenheim möglich. Die Kursgebühr in Höhe von 50 € ist im Voraus fällig. Der Kurs beginnt um 18.30 Uhr und wird durchgeführt, wenn sich mindestens acht Teilnehmerinnen angemeldet haben.

Weitere Infos sind der Homepage des Volksbildungswerkes Hackenheim unter www.kvhs-kh.de zu entnehmen.

red

Musikfreunde Winzenheim

KH. Die GuT präsentiert im Haus des Gastes am Sonntag, 22. März, um 17 Uhr ein Ersatzkonzert für den am 1. März krankheitsbedingt ausgefallen Liederabend. Uli Holzhausen singt und spielt auf der Gitarre Chansons von Franz Josef Degenhardt. Begleitet wird er von Matthias Leßmeister auf dem Akkordeon. Die bisher gekauften Karten behalten ihre Gültigkeit.

Karten gibt es auch noch bei der Tourist-Info im Haus des Gastes zu kaufen.

red

Redaktionsschluss
Montags 10 Uhr

KH. Ich wehre mich - Ich bin kein Opfer. Dies ist der Leitsatz unter dem ab dem 4. März der