

AUF EINEN BLICK

Ich bin kein Opfer

BAD KREUZNACH (red). „Ich wehre mich – Ich bin kein Opfer“, unter diesem Leitsatz veranstaltet der Kampfkunstverein Cheong Do e.V. Bad Kreuznach seinen zweiten Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungslehrgang, der am Mittwoch, 24. April, 20 Uhr, unter der Leitung von Carsten Dreher, einem erfahrenen ausgebildeten Nahkampf-Übungsleiter des Kampfkunstvereins, in der Turnhalle der Ringschule, Ringstraße 112, startet.

Im Laufe von sechs Abenden können weibliche Jugendliche

und Frauen ab 16 Jahren lernen, eine bedrohliche Situation zu erkennen, diese durch Stärkung des Selbstvertrauens 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. Nach Beendigung des Kurses erhält jede Teilnehmerin eine Urkunde.



Anmeldung am ersten Abend oder unter www.cheongdo.de.