

## Vorschau:

**Mai : „Ich wehre mich – Ich bin kein Opfer“**

Durch Vermittlung von Fr. Eckart, die aktives Mitglied im Kampfkunstverein Cheong Do ist, können wir einen **Selbstbehauptungslehrgang für Senioren, Männer und Frauen**, anbieten.

Der Lehrgang geht über 5 Abende und findet von 18.30 – 20.00 Uhr jeweils mittwochs im Pfarrsaal statt.

Die Tage sind

07.05./21.5./28.5./4.6./11.6.14.

Der Kurs kostet 43.- € und kann 8 – 15 Teilnehmer aufnehmen.

Im Laufe der Abende können die Teilnehmer lernen, 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 Kurses. Selbstverteidigungstechniken werden eingeübt und zum Abschluss erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde.

**Anmeldungen nimmt Fr. Eckart ab sofort und bis spätestens 10.4. entgegen. Tel. 0671/65324**