

Selbstbehauptungskurs für Senioren

HACKENHEIM. Der Kampfkunstverein Cheong Do e.V. Bad Kreuznach bietet ab 30. April, 18.30 bis 20 Uhr, im Pfarrsaal der St. Michaelkirche einen Selbstbehauptungslehrgang für Senioren und Seniorinnen in Hackenheim an. Unter Leitung von Carsten Dreher, ausgebildeter Nahkampf-Übungsleiter, können die Senioren 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. Die Kursgebühr für fünf Abende mit jeweils 1,5 Stunden beträgt 50 Euro. Nähere Info und Anmeldung bei Marion Eckart, Telefon 06 71 / 6 53 24.