

Für Senioren

---

## Selbstbehauptung

**Hackenheim.** Im Selbstbehauptungskurs sind noch einige Plätze frei. Der Kampfkunstverein Cheong Do e.V. Bad Kreuznach veranstaltet den Lehrgang für Senioren und Seniorinnen in Hackenheim. Der 5 Abende dauernde Kurs findet ab Mittwoch, dem 07.05.14 von 18.30 – 20.00 Uhr im Pfarrsaal unter der Kirche St. Michael statt. Unter Leitung von Carsten Dreher, einem erfahrenen ausgebildeten 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. Selbstverteidigungstechniken werden eingeübt. Besondere sportliche Fähigkeiten sind nicht nötig. Kommunikation und Strategie, Flucht, als Ausweg, sowie rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung, sind integraler Bestandteil des Kurses. Die Kursgebühr für die fünf Abende mit jeweils 1,5 Stunden beträgt 43.- €.

Anmeldungen nimmt ab sofort Frau Marion Eckart Tel. 0671-65324 entgegen.