

Ich wehre mich... ich bin kein Opfer!

Für unseren Selbstbehauptungskurs haben wir 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 St. Michaelkirche 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. Nach Beendigung des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde. Die **Kursgebühr** für die fünf Abende mit jeweils 1,5 Stunden beträgt **43.- €**.

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