

# AUF EINEN BLICK

## Sich wehren lernen

**BAD KREUZNACH (red).** „Ich wehre mich – ich bin kein Opfer.“ Dies ist der Leitsatz, unter dem ab Freitag, 19. Februar, der nächste Selbstverteidigungskurs des Kampfkunstvereins Cheong Do Bad Kreuznach in der Schulsporthalle des Gymnasiums an der Stadtmauer stattfindet. Unter der Leitung von Carsten Dreher, einem erfahrenen Nahkampf-Übungsleiter des Kampfkunstvereins Cheong Do, lernen weibliche Jugendliche und Frauen ab 14 Jahren in vier Einheiten zu je 90 Minuten, 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 Lehrgangs. In lockerer und bequemer Kleidung werden Selbstverteidigungstechniken eingeübt. Anmeldungen sind ab sofort beim Kampfkunstverein Cheong Do möglich. Die Kursgebühr in Höhe von 40 Euro ist im Voraus fällig, zahlbar auf das Konto des Kampfkunstvereins. Der Kurs kommt nur zustande, wenn sich mindestens acht Teilnehmerinnen angemeldet haben.



Weitere Informationen zur Anmeldung und zum Kurs unter [www.cheongdo.de](http://www.cheongdo.de)