

Sie können sich selbst gut verteidigen



Die Katholische Frauengemeinschaft Albaching bot kürzlich einen Kurs zur Selbstverteidigung für Frauen jeden Alters an, der mit zwei Gruppen an vier Abenden abgehalten wurde. Der Leiter des Kurses, Lars Hoffmeister, ist Trainer für Gewaltprävention und Selbstverteidigung. Er vermittelte den Teilnehmerinnen theoretisches Wissen und praktische Techniken.

Kursinhalte waren unter anderem Informationen im Bereich der Gewaltprävention, Verhaltenstraining und rechtzeitiges Erkennen von Gefahrensituationen im Alltag, sowie effektive Selbstverteidigungstechniken, Gesetzesfragen unter anderem zum Thema Nötigung, Notwehr, unterlassene Hilfeleistung.

Der Kurs wurde von den Teilnehmerinnen mit Begeisterung angenommen und ist für jede Frau empfehlenswert.





