

Frauen lernen sich zu wehren

Neuer Selbstverteidigungskurs beim Turnverein

BIEBER ■ Turnverein Bieber und Wing-Tsun-Schule bieten ein Basistraining in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren an: Sonntag, 13. März, 14 bis 17 Uhr, in der TV-Turnhalle, Seligenstädter Straße 34.

Jede Frau kennt Situationen, in denen es schwer ist, Grenzen zu finden und zu setzen, deutlich nein zu sagen. Solche, in denen sie sich unbehaglich oder sogar bedroht fühlt. Dazu gehören nicht nur körperliche Übergriffe, sondern auch verbale Anspielungen und „versehentliche“ Berührungen. In vielen Fällen laufen die Geschehnisse nach dem gleichen Schema ab. Das Training gibt Antworten auf die Frage, wie solche Situationen durch frühzeitiges Erkennen und entschlossenes Handeln zu vermeiden sind.

Wing-Tsun kann jeder lernen, da es sich um natürliche Bewegungen handelt, für die keine Vorkenntnisse nötig sind. Die Teilnehmerinnen entwickeln ein neues Körpergefühl und werden sich ihrer

natürlichen Stärke bewusst. Mit Partnertraining steigern sie ihr Selbstbewusstsein und entdecken ein neues Gefühl der Sicherheit. In Rollenspielen schärfen sie ihre Wahrnehmung und verbinden Wing-Tsun-Techniken mit Mitteln der Konfliktlösung. Um sich gegen Stärkere verteidigen zu können, lernen Frauen ihren Körper optimal einzusetzen. Sie entspannen sich, üben nachzugeben und die Kraft des Gegners auszunutzen.

Trainer Mike Fischer besitzt den vierten Lehrergrad im Wing-Tsun-Kung-Fu, ist Chikung-Ausbilder, Fachtrainer für Kids-Wing-Tsun, Fachtrainer für Gewaltprävention sowie Schmerztherapeut und Qi-Gong-Bewegungstrainer.

Die Kosten betragen 32 Euro. Anmeldung ist möglich unter ☎ 069 8003906 oder per E-Mail an die Adresse wingtsunschule@gmail.com. Mitzubringen sind Sportkleidung und Sportschuhe. Weitere Informationen gibt es im Internet. ■ mt

→ www.wt-offenbach.de