

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jedermann

Die Wushu-Abteilung des Athletik-Kraft-Sportverein Rheinhausen/Hochemmerich (AKS) bietet, dienstags von 20:00 bis 21:30 Uhr in der Sporthalle an der Krefelder Str. 86 in Duisburg-Rheinhausen einen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Jeden ab 16 Jahren an.

Alter, Geschlecht, Konfession oder Nationalität spielen keine Rolle. Sportlichkeit oder Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Geübt werden realitätsbezogene Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken, die leicht zu erlernen sind. Nach dem Kennenlernen der Techniken müssen diese aber auch im Gedächtnis und im Körper bleiben, um sie jederzeit abrufbar zu machen. Sonst sind sie nicht wirkungsvoll anzubringen. Das ist aber ein einem Wochenende unmöglich.

In den Trainingswochen wird, unter anderem, die Reaktion geschult, um damit bei einem Angriff die Reaktionszeit, vom ersten Schreck bis zum Handeln, herabzusetzen. Das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein werden gestärkt. Hinzu kommt, dass man lernt Körperspannung zu halten. Das stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern fördert auch eine straffere und aufrechtere Körperhaltung. Folge: Man strahlt automatisch mehr Selbstsicherheit aus.

In diesem Kurs wird auch vermittelt, wie man An- oder Übergriffe vermeiden und verhindern kann. In Rollenspielen werden verschiedene Situationen dargestellt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie man damit umgehen kann.

Die Teilnehmer sollten leichte lockere Sportkleidung tragen.

Infos unter:

02065/40604, mobil: 0163/4649760, E-Mail: aks-rheinhausen@web.de, www.aks-rheinhausen.de