

Stärke zeigen, Gegner abwehren

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen

■ **Paderborn** (NW). In speziellen Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungskursen trainieren Trainerinnen des TV 1875 seit mehreren Jahren Frauen und Mädchen, um sie zu stärken und gegen belästigende und gewalttätige Angriffe zu wappnen. Nun stehen die neuen Kurstermine fest: Am Mittwoch, 15. November, um 17.30 Uhr beginnt der nächste Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 18 Jahren, am Mittwoch, 10. Januar 2007, folgt um 17 Uhr der Kurs für Mädchen ab 13 Jahren.

Die Kurse verstehen sich als eine Kombination von Theorie und Praxis. So geht es neben dem Training von einfachen, effektiven Selbstverteidigungstechniken in erster Linie um eine mentale Vorbereitung auf

bedrohliche und gefährliche Situationen, um eine angemessene und effektive Reaktion sowie um Angstabbau und Stärkung des Selbstbewusstseins.

In den Kursen sollen Frauen und Mädchen lernen, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. Sie lernen Möglichkeiten der Reaktion und Handlungsstrategien ebenso kennen, wie sie Selbstverteidigungstechniken einüben. Denn oftmals genügen schon das Zeigen von Selbstbewusstsein und Stärke, eine konsequente Reaktion sowie ein „opferuntypisches“ Auftreten und Verhalten, um Belästigungen oder Bedrohungen abzuwenden. Anmeldungen und weitere Infos beim TV 1875 Paderborn, (05251) 3 21 87, oder E-Mail: tv1875paderborn@t-online.de.