

31.03.2023 – Fühl dich im Alltag sicher – Selbstverteidigung für Frauen

Raus aus der vermeintlichen Opferrolle und rein ins Selbstvertrauen! Basierend auf diesem Leitgedanken trafen sich am Freitagabend und darauffolgendem Samstagvormittag Landfrauen zum Selbstverteidigungskurs im Kinderhaus Buer.

Trainer Carsten Prüsner führte die Landfrauen ganz zwanglos in die Thematik ein und zeigte diverse Techniken. „Wichtig ist, dass die Gegenwehr schnell und spontan erfolgt“, beteuerte Herr Prüsner eindringlich, „nutzen Sie den Überraschungseffekt!“ Die anschaulich erklärten Techniken übten die Landfrauen ausdauernd und tatsächlich stellte sich am Ende der Trainingsstunden eine gewisse Routine ein. Die pfiffigen Übungsbezeichnungen wie beispielhaft „Nikolaussack“, „Wasserfall“ und „Igel“, ließen die Landfrauen schmunzeln, verfehlten jedoch nicht ihre einprägende Wirkung.

„Treten Sie entschlossen auf! Wichtig ist ein sicherer Stand und aufrechte Haltung“, betonte Carsten Prüsner abschließend. „Ihr kräftiger Ausruf „STOP“ kann einen Angreifer bereits verunsichern.“

Das kurzweilige Training von Herrn Prüsner führte in überschaubarer Zeit bereits zu Erfolgen. „Raus aus der Opferrolle!“ Dieses Ziel hatten die Landfrauen im Rahmen der Trainingseinheiten gefestigt. Vielen Dank Herr Prüsner!