



Selbstverteidigungskurs mit Nordic-Walking Stöcken !!!



Am 03. März 2008, um 19 Uhr startet ein Selbstverteidigungskurs der besonderen Art im Sportraum des FC Laimerstadt.

Oliver Riess, Weltrekordler im Dauer-Nordic-Walking, 3. Dan im Okinawa Karate veranstaltet diesen Kurs über 5 Abende à 60 min., speziell mit Nordic-Walking-Stöcken.

Inhalte des Kurses von Oliver Riess:

Selbstverteidigung für Nordic Walking Frauen bedeutet in erster Linie, sich über Gefahrensituationen und die damit verbundenen Möglichkeiten, wie Frau sich schützen kann, bewusst zu werden. Neben technischen Aspekten werden auch psychologische Grundlagen vermittelt. Wichtige Kriterien hierbei sind die Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins sowie die körperlichen Erfahrungen mit gestellten Situationen im Training. Das Ziel wird sein, die Reaktionshemmung zu reduzieren, sich befreien zu können und somit das Schlimmste zu verhindern. Durch das Training haben wir die Möglichkeit, verschiedene An- oder Übergriffe zu simulieren und die entsprechenden Gegenmaßnahmen auszuprobieren und auf das hoffentlich nie Eintreffende vorbereitet; Schläge und Tritte geübt und Verhaltensweisen geschult.

Sie lernen, auf den Angriff eines physisch überlegenen Gegners zu reagieren. Wir verwenden hierbei keine schwierigen Techniken sondern begrenzen uns auf einfach auszuführende Gegenmaßnahmen.

Zu diesem Einführungskurs sind alle Interessenten im Sportraum des FCL, am Sportplatz recht herzlich eingeladen.

Kosten für den Kurs:

50 €, Abo-Inhaber des Donau Kurier zahlen nur die Hälfte.

Infos und Anmeldung:

Donau Kurier 09442-9188-0 oder Oliver Riess 09442-906086