

Selbstverteidigung bei DJK Fiegenstall



FIGENSTALL – Die DJK Fiegenstall hat jetzt einen Selbstverteidigungskurs für Frauen angeboten, der auf rege Resonanz gestoßen ist. Horst Suck von der Ju-Jutsu-Abteilung der TSG 08 Roth führte den Kurs an drei Abenden in der Turnhalle der Montessori-Schule in Weiboldshausen durch. Suck (im Bild mit dem Großteil der Teilnehmerinnen) ist lizenzierter Trainer und Prüfer im Bereich Ju-Jutsu, außerdem hat er in dieser Sportart den 3. Dan. Im Mittelpunkt standen die Themen Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Theorie und Praxis. Unter anderem gehörten effektive Atemtechnik,

Verteidigung mit Hilfsmitteln, Befreiungstechniken, Infos über menschliche Schwachstellen sowie eine kleine Waffenkunde zum Programm. Horst Suck erklärte alles sehr anschaulich und übte mit den Teilnehmerinnen auch praktisch. Bei Interesse sind weitere Seminare möglich – auch für Nichtmitglieder und nicht nur für Frauen. Möglicherweise bietet die DJK bei entsprechender Beteiligung zum Beispiel einen Kurs „Nicht mit mir“ für Kinder an. Interessierte können sich an die Ju-Jutsu-Beauftragte des Vereins, Britt Heß (Tel. 0 91 48 / 6 22, E-Mail: zumba@djk-fiegenstall.de), wenden. Foto: DJK Fiegenstall