

Nürnberg, den 26.06.2009

Frauen sind KEINE Opfer

Am 26. Juni 2009 ging wieder ein Frauenselbstbehauptungs und –selbstverteidigungskurs beim 1.AJJC Nürnberg e.V. unter Leitung der zertifizierten Kursleiter Bernd Höher und Franz Mertens mit einem SV Parcours zu Ende.

10 Wochen lang versuchten die beiden Kursleiter die Teilnehmerinnen die verschiedensten Gefahrensituationen in kontrollierter Umgebung durchleben zu lassen um gestärkt heraus zu kommen. Es wurden schnell erlernbare Techniken, aber auch Präventionstipps gegeben, um gefährliche Situationen evtl. von vornherein vermeiden zu können. Die Techniken sind in verschiedensten Situationen anwendbar, da die Kursleiter auf möglichst wenige Techniken, die dafür universell einsetzbar sein sollen, setzten. Dies verkürzt die Lerndauer und im Falle einer Gefahr die Reaktionszeit, da man sich nicht aus einer Fülle entscheiden muss, sondern sein Standardtechnikset abspulen kann. Desweiteren wurden Gefahrensituationen immer wieder durchgeübt.

Die Teilnehmerinnen lernten auch sich mit Alltagsgegenständen und Zeitschriften zu verteidigen, für viele war es ein Aha-Erlebnis, zu sehen, dass man unbewusst bereits bewaffnet ist (abgesehen von den natürlichen Waffen die eh jeder immer bei sich hat!). Das durchwegs positive Feedback zeigt die Richtigkeit und Notwendigkeit dieser Inhalte.

Aufgrund des großen Erfolges der Teilnehmerinnen im Abschlußparcours können die Trainer auf Ihre Arbeit zu Recht Stolz sein und sich auf den nächsten Kurs im Dezember 2009 freuen.
