#WEST 25. November 2019

EVG-Frauen beim Selbstbehauptungsseminar in Hattingen

Was physikalische Gesetze mit Selbstverteidigung zu tun haben, erfuhren die EVG-Frauen beim Selbstverteidigungskurs für Frauen in Hattingen. Durch die Kooperation des Verbandes Deutscher Eisenbahn-Sportvereine (VDES) und der EVG-Betriebsgruppe Duisburg und des Ortsverbandes Witten-Bochum, gelang es Birgit Schmidt zum dritten Mal, Trainerin Iris Meisenbacher und interessierte Frauen für die Veranstaltung zu gewinnen.

Sie schlugen sich trotz des ernsten Themas mit viel Gelächter, Tritten und simplen Tricks durch den Tag. Unsere Trainerin teilte ihre Erfahrungen mit uns. Sie erklärte nicht nur, wie man sich mit wenig Kraft und dem Nutzen physikalischer Gesetze gut aus der Affäre ziehen kann, sondern würzte das Ganze mit spannenden, manchmal auch nachdenklich stimmenden Geschichten aus ihrem Arbeitsalltag.

Erstes Gebot: schütze dich selbst und gehe gefährlichen Situationen aus dem Weg! Wie kann ich einen drohenden Angriff möglichweise im Vorfeld entschärfen? Wie nah darf mir jemand kommen, ohne dass mir das unangenehm wird? Wie zeige ich, dass meine Grenze überschritten ist, ohne gleich in den Angriff über zu gehen? Bleibt das Gefühl, nun ist ein Angriff unausweichlich, reagiere so früh wie möglich! Welche Alltagsgegenstände kann ich notfalls zur Abwehr eines Angreifers nutzen? Das Ausprobieren der Griffe und Techniken mit der Trainerin und den Teilnehmerinnen untereinander rundete einen gelungenen Tag ab.

Alle Bilder anzeigen »

Downloads

Aushang

(PDF, 240.31 KB, Wird in neuem Fenster/Tab geöffnet.)

(/fileadmin/user_upload/19-11-25-PM_Dortmund_OV_Witten-Bochum_OFL_Selbstbehauptungsseminar_21.11.2019.pdf)