

Selbstverteidigung in der Karateka-Abteilung

Moosburg. (bs) Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf, aber manchmal kann die Konfrontation unausweichlich sein. Gut, wenn man gewappnet ist.

Techniken zur Selbstverteidigung werden in einem zwölfwöchigen Kurs durch verschiedene Trainer der SG Moosburg vermittelt. Im Fokus stehen zunächst das Schärfen des Bewusstseins für Gefahrensituationen, die Prävention von Gewalt und die Vermeidung von Konflikten. Dazu werden auch Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins erlernt. Viele Konfrontationen können dadurch entschärft oder im Vorfeld gar abgewendet werden. Was aber, wenn eine Auseinandersetzung sich nicht mehr vermeiden lässt? Dazu werden effektive Techniken aus den Kampfsportarten gezeigt und eingeübt.

Informationen zu den Trainingseinheiten und Veranstaltungen werden auf der Homepage der Karate-Abteilung der SG Moosburg bekannt gegeben.