Polizei-Sport-Verein Siegburg

Neuer Kurs mit einem neuen Trainer-Team in Siegburg ab 18.04.2023
Selbstbehauptung Selbstverteidigung

Foto:W.Paukstadt

PHKin Sonja Göde und PHK a.D. Wilfried Paukstadt haben im letzten Jahr nach über 10-jähriger Trainertätigkeit für den PSV ihren letzten Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen durchgeführt. Sie haben aber ihr Wissen um die Gewalt an Frauen nicht für sich behalten, sondern dieses an ein neues junges Trainerteam, POKin Claudia Müller und POK Pascal Hauseur, (beide sind aktive Polizeibeamte im Rhein Sieg Kreis) weitergegeben.

Ihr erster gemeinsamer Kurs startet am Dienstag, den 18.04.2023 um 17:30.

Trainingsort:	Adolf Kolping Schule.
Adresse:	Arndtstraße, 53721 Siegburg
Zeit:	**Dienstags von 17:30-19:00**
Preis:	**(Kursgebühr 100 Euro)**

Eigen- und Fremdwahrnehmung werden bewusst gemacht. Gefahrenarten werden analysiert und mit angemessener Kommunikation in Rollenspielen trainiert. Realistische und einfache Selbstverteidigungstechniken werden erlernt. Damit können die Teilnehmerinnen dann bedrohliche Situationen besser lösen. Der Kurs geht über 10 Wochen à 90 Minuten.

Foto:W.Paukstadt

Die Teilnehmerinnen geben auch nach Kursende oft sehr positive Rückmeldungen und betonen wie sehr ihnen dieses Training geholfen hat, Selbstbewusstsein, Kampfwillen und Eigenwahrnehmung zu stärken.

Der Wunsch nach Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, um gefährliche Situationen besser bewältigen zu können, sind jetzt spürbar mehr vorhanden. Trotz, bzw. gerade wegen der großen Nachfrage, sind wir bemüht allen Interessentinnen im Jahr 2023 noch gerecht zu werden.

Wer Interesse und Zeit am Kurs hat, sollte mit seiner Anmeldung nicht lange warten.

Foto:W.Paukstadt

Anmeldungen unter: praevention@psv-siegburg.de