



## Erfolgreicher Selbstverteidigungskurs für Frauen auf Wangerooge

Zahlreiche Frauen der Insel nutzten die Gelegenheit, an einem Selbstverteidigungskurs teilzunehmen, der nicht nur wichtige Techniken vermittelte, sondern auch für viel Begeisterung sorgte.

Der Kurs begann mit einem theoretischen Teil, in dem die Teilnehmerinnen lernten, gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und bestenfalls zu vermeiden. Ein besonderer Fokus lag auf einem selbstbewussten Auftreten, das potenzielle Angreifer oft schon abschreckt. Anschließend wurde das Gelernte in praktischen Übungen vertieft. Die Frauen trainierten verschiedene Abwehrtechniken sowie Befreiungsgriffe, um sich im Ernstfall zur Wehr setzen zu können.

Dabei kam auch der Spaß nicht zu kurz. Der Kursleiter Walter Loers, ehem. Selbstverteidigungstrainer bei der Polizei und Kampfsportler, führte das Training mit viel Witz und lockeren Sprüchen durch, was für eine angenehme Atmosphäre sorgte. Das Feedback der Teilnehmerinnen fiel durchweg positiv aus. Am Ende des Kurses betonte der Trainer: „Es geht nicht darum, sich jede Technik perfekt einzuprägen. Schon wenn eine Frau in einer bedrohlichen Situation eine einzige erlernte Bewegung abrufen kann, kann das den entscheidenden Unterschied machen.“

Aufgrund des großen Erfolgs ist eine Wiederholung des Kurses noch in diesem Jahr geplant. Ende Mai steht hierfür in der engeren Auswahl, nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

16 Zeilen (inkl. Überschrift)

1.450 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Ihre Ansprechpartnerin  
Nadine Kopfer  
Presse und Öffentlichkeitsarbeit | Soziales

Kurverwaltung Wangerooge  
Obere Strandpromenade 3  
26486 Wangerooge  
nadine.kopfer@wangerooge.de  
Telefon: 0 44 69 – 9 91 28