

Selbstverteidigungskurs Diakonie

Sunday, 15. October 2017

An 3

Abenden zu je 2 Std. durften wir für die Diakonie Weiden einen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs Workshop für die Pflegekräfte der Sozialstation abhalten.

Die

Teilnehmer waren sehr engagiert und nach anfänglicher Zurückhaltung zeigten einige nach den Stunden, dass auch Sie durchaus große Kämpfer sind. Dies hatte niemand von den anwesenden Teilnehmern vorher geglaubt :)

Wehe

wenn Sie los gelassen werden!

Zu den

einfachen Techniken (Stumpf ist Trumpf) der Selbstverteidigung wurde auch immer wieder die Körpersprache und die damit verbundene Kommunikation vermittelt, auch der Spaß und das Lachen kam bei der Ernsthaftigkeit nicht zu kurz.

Zusätzlich

wurde auch kurze Theorie in Sachen Notwehr und Nothilfe, sowie einfache Hilfsmittel wie Tactical Spoon ,Taschenlampen etc. angesprochen. Es wurde im Anschluss auch auf einen möglichen Einsatz der Hilfsmittel eingegangen.

Zum

Schluss wurde noch auf einen sinnvollen Szenario Workshop hingewiesen.

Uns

haben die Abende riesig Spaß gemacht , was auch das positive Feedback zeigte.

Wir
hoffen auf ein baldiges Wiedersehen.