

IG-BCE-Bezirk Niederrhein

## Selbstverteidigung für Frauen

Vom Opfer zum Gegner... wer kennt es nicht!? Ein kritisches Gespräch, ein dummer Spruch unter Kolleginnen oder Kollegen bzw. im Alltag. Jeder von uns hat damit sicher schon einmal Erfahrung gemacht; im schlimmsten Fall ist es schon zu einer körperlichen Auseinandersetzung gekommen.



Und deshalb haben wir uns, eine Gruppe Frauen, zu dem Seminar „Selbstverteidigung für Frauen“ angemeldet, um zu lernen, wie man "gekonnt kontert". Natürlich haben wir noch keine Ahnung, wie das funktionieren soll und was uns auf diesem Seminar so alles erwartet. Wir sind gespannt. Und dann geht es auch schon los. Unter Anleitung von Nils-Holger Hohl und Andreas Scheffel setzen wir uns mit dem Thema "Kommunikation" auseinander. Von „Wertschätzung, Vier-Ohren-Modell, schwierigen Zeitgenossen bis hin zu Schlagfertigkeitsstechniken“ und vielen weiteren Themen ist viel Wissenswertes dabei.

Nach dem theoretischen Teil geht es dann mit Lutz Backhaus, einem erfolgreichen Trainer einer Kampfsportschule, über zum praktischen Teil. Von effektiven Techniken zur Abwehr von Gefahrensituation und zur Stärkung unseres Selbstbewusstseins, lernen wir einiges über Selbstverteidigung und gehen gestärkt, viel selbstbewusster und begeistert nach Hause. „Wir sind uns einig: Wir wollen gern eine Wiederholung! Denn wir sind das, was wir ausstrahlen und wie wir uns geben. Und nach diesem tollen Seminar strahlen wir alle!“

Ein dickes Lob und vielen Dank an Nils-Holger Hohl, Andreas Scheffel, Lutz Backhaus und Patrick Leveringhaus.

---

© 2020 IG-BCE Grafiken & Inhalte dieser Webseite sind urheberrechtlich geschützt  
IG BCE - Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie  
Philosophenweg 19 | D-47051 Duisburg

Telefon:&nbsp;0203 28119-0 | Telefax:&nbsp;0203 28119-20  
E-Mail: [bezirk.niederrhein@igbce.de](mailto:bezirk.niederrhein@igbce.de)