



Presseinformation 2024/226  
Rees, 12.11.2024

## **Kurs: Selbstbehauptung für Mädchen**

**REES.** Techniken zur eigenen Selbstsicherheit. Das vermittelt der Kurs zum Thema „Selbstschutz“ für Mädchen im städtischen Jugendhaus Remix in Rees.

Hier erlernen die Teilnehmerinnen, basierend auf den Lehren des Wing Tsun, in einer freundlichen und angstfreien Atmosphäre ein modernes Selbstschutzsystem. Neben den körperlichen Übungen einer realistischen Selbstverteidigung, schult der Erfahrene Trainer Stephan Schnarre die Mädchen dahingehend, bestimmte Gefahrensituationen wahrzunehmen und richtig einzuschätzen. Es werden für den Alltag passende Verhaltensweisen trainiert, die verhindern, dass die Teilnehmerinnen sich in eine unangenehme bzw. gefährliche Situation drängen lassen. Hierzu zählt auch sich im Notfall durch eine effiziente Verteidigung wehren zu können.

Die erlernten Techniken fördern die eigene Selbstsicherheit und versetzen die Teilnehmerinnen in die Lage, Angriffe im Alltag souverän und konsequent zu verhindern. Wenige Plätze für den Kurs sind noch frei.



### **Pressekontakt**

Ole Engfeld . 02851 / 51 – 245

[pressestelle@stadt-rees.de](mailto:pressestelle@stadt-rees.de) . [www.stadt-rees.de](http://www.stadt-rees.de)

## **INFOBOX**

Der Kurs zum Selbstschutz für Mädchen im Alter von 12 bis 16 Jahren findet am 18.11., 25.11. und 2.12., jeweils von 15.45 bis 16.45 Uhr, im Reeser Jugendhaus Remix statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung oder bei Fragen unter 02851-51178 oder [jugendhaus.remix@stadt-rees.de](mailto:jugendhaus.remix@stadt-rees.de)