Geschrieben von: Lorenz
Mittwoch, den 15. Januar 2020 um 23:08 Uhr

Das stärkt das Selbstbewusstsein

Wenn's hart auf hart geht: Polizei lehrt wirksame Selbstverteidigungs-Techniken für Frauen

Mittwoch 15. Januar 2020 - **Minden-Lübbecke (wbn). Einen Frauen-Selbstbehauptungskurs bietet der Polizeisport- und Präventionsverein (PSPV) in Kooperation mit der heimischen Kreispolizeibehörde an.**

Los geht es am 19. Februar. Die Teilnehmerinnen lernen dabei, eine Situation besser einzuschätzen und Verteidigungsstrategien zu entwickeln.

Fortsetzung von Seite 1

Dadurch können Übergriffe vermieden oder im Ansatz erstickt werden, sagt Birgit Thinnes, Vorsitzende des PSPV. Zusätzlich werden einfache und praktikable Selbstverteidigungstechniken vermittelt. Durch gezieltes Training sollen das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen gestärkt werden, erläutert Thinnes zudem wesentliche Ziele der Übungstage.

Der Kurs findet statt vom 19. Februar bis 25. März, jeweils mittwochs, von 18 Uhr bis 20 Uhr in Minden-Häverstädt, im dortigen Gemeindehaus der St. Jakobus Kirchengemeinde, Menzelstr. 1. Geleitet wird das Training von Astrid Cronjäger und Jens Howe. Zusätzlich wird der Kurs vom Kriminalkommissariat Kriminalprävention/ Opferschutz betreut.

Es werden Kosten von 65 Euro pro Person erhoben. Anmeldungen sind ab sofort möglich unter der Email-Adresse: birgit.thinnes@polizei.nrw.de Weitere Infos unter pspv.de