

Viernheim

Strategie gegen die Angst

Viernheimer Judoclub bietet Selbstverteidigungskurs an

Viernheim (oh) – Manche Ängste sind real und lassen sich nicht „wegreden“. Wer in einer unsicheren Gegend wohnt und nachts auf die Straße muss, wird durch Angst zu vorsichtigem und vernünftigem Verhalten angeregt. Übermäßige Angst kann jedoch behindern. Grundkenntnisse in Selbstverteidigung sorgen dafür, dass reale Ängste auf einem gesunden Niveau bleiben. Selbstverteidigungsfähigkeiten erleichtern es auch Menschen mit generalisierter Angst oder mit geringem Selbstvertrauen, entspannter durchs Leben zu gehen. Der Selbstverteidigungskurs des 1. Viernheimer Judoclub schafft Abhilfe.

Interessierte ab 16 Jahren können sich ab dem 19. Februar um 19.45 Uhr in der Sporthalle der Schillerschule in die Judo-Selbstverteidigung einführen lassen. Die Selbstverteidigungskurse des 1. Viernheimer Judoclub sind in Viernheimer durch die gute Qua-

lität und den reichhaltigen Umfang bekannt. Erstmals bietet der Judoclub ein zweistufiges Kurssystem für die Selbstverteidigung an. Der Chef-Trainer Klaus Klumpp wird im Grundkurs, der sechs Abende umfasst, die Grundlagen der Selbstverteidigung vermitteln, aber auch auf Themen, wie Verhalten und die Persönlichkeit eingehen. Im weiterführenden Aufbaukurs können die Teilnehmer dann weiterführende Techniken erlernen.

Klaus Klumpp steht inzwischen seit über 20 Jahren auf der Judo-matte. Er stellt für die Selbstverteidigung fest: „Sich zu verteidigen ist nicht nur das Erlernen von Techniken, sondern vielmehr das Zusammenspiel aus Verhalten, Körperhaltung, Umfeld und Selbstbewusstsein. Mit den Techniken, die die Teilnehmer ansatzweise lernen werden, geben wir Ihnen ein Mittel zur Verteidigung an die Hand. Die Selbstverteidigung ist dann aber am effektivsten, wenn zugleich auch die mentale Einstellung und das

Verhalten stimmt.“

Kampfanzug im Einsatz

Beim Selbstverteidigungskurs für Jugendliche und Erwachsene wird ein spezieller Kampfanzug zum Einsatz kommen. Anhand diesem sollen die Teilnehmer lernen, fest und zielgerichtet zuzuschlagen. Denn 80 Prozent der Selbstverteidigung spiele sich im Kopf ab, weiß Klaus Klumpp zu berichten. Allerdings bleibt zu hoffen, dass die Teilnehmer ihre Fähigkeiten, die sie in den kommenden Wochen erlernen, niemals anwenden müssen.

Interessierte ab 16 Jahren können sich ab dem 19. Februar um 19.45 Uhr in der Sporthalle der Schillerschule in die Judo-Selbstverteidigung einführen lassen. Weitere Informationen sind im Internet unter www.1viernheimerjc.de zu finden.



Interessierte ab 16 Jahren können sich in der Sporthalle der Schillerschule in die Judo-Selbstverteidigung einführen lassen.

Foto: gübi