

# Einfach und effektiv

## Karateabteilung hielt Selbstverteidigungskurs ab

**Mötzing.** (wn) Die Karateabteilung von SV Pfatter/SpVgg Illkofen hat an den drei vergangenen Mittwochabenden im Sportheim des FC Mötzing einen Selbstverteidigungskurs für Frauen mit Gewaltprävention abgehalten. Die Lehrgangsleiter waren Robert Bergers, Thomas Ebert und Sebastian Kronseder.

Ziel des Kurses war das Erlernen einfacher und effektiver Verteidigungsmethoden. Dies beinhaltete vor allem Gegenmaßnahmen gegen das Würgen und Umklammerungen jeglicher Art. Weitere Inhalte waren

die Verteidigung am Boden und Deeskalationstechniken. Die Ausbilder legten großen Wert darauf, dass die Techniken schnell und einfach zu erlernen waren. Die Teilnehmerinnen gaben den Lehrgangsleitern nach dem Kurs ein sehr positives Feedback und freuten sich schon auf einen weiteren Kurs dieser Art.

Der Veranstalter will in nächster Zeit weitere Kurse anbieten. Wer Interesse hat, kann sich bei der Karateabteilung des SV Pfatter oder per E-Mail an [ebert-tom@gmx.de](mailto:ebert-tom@gmx.de) informieren.



Die Teilnehmerinnen gaben den Lehrgangsleitern durchweg ein sehr positives Feedback.

Foto: Neumann