

## **Lernen, sich gegen Angreifer zu verteidigen**

**Bieber** – Die Übungsstunden der neuen Gruppe „Sicherheit durch Selbstverteidigung“, die jeweils samstags von 13.30 bis 15 Uhr in den Räumen des TVB, Seligenstädter Straße 34, stattfinden, beginnen am 18. Januar. Es handelt sich dabei um ein fortlaufendes Vereinsangebot und keinen Kurs.

Das Training soll Frauen und Männern über 40 Jahren durch praktische und theoretische Kenntnisse mehr Sicherheit geben, sich selbst zu verteidigen. Angesprochen fühlen können sich auch Menschen, die weniger Vertrauen in ihre Sportlichkeit haben.

Ziel der Übungen ist es, auf einen Angreifer, egal ob unbewaffnet oder bewaffnet, reagieren zu können. Noch besser ist es, gar nicht in eine gefährliche Situation zu kommen, auch hierzu gibt der Kurs wertvolle Tipps. Die Betreuung erfolgt individuell nach körperlichen Voraussetzungen und Leistungsstand der Teilnehmer.

Geleitet werden die Übungsstunden von einem erfahrenen Kampfsportler, der seit Jahrzehnten vor allem Jiu-Jitsu betreibt. Anmeldungen und Information gibt's bei Joachim Aßmuth, ☎ 06104 44329. mei

» [www.tvbieber.de](http://www.tvbieber.de)