



Rund 70 Teilnehmer konnten beim Selbstschutz-Lehrgang einiges für brenzliche Situationen lernen.

Foto: privat

Es geht um Selbstschutz

Großes Interesse am offenen Tageslehrgang des Shotokan Ennepetal

„Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf“. Unter diesem Motto stand die für Jedermann offene Veranstaltung des Karatevereins Shotokan Ennepetal zum Thema „Realitätsnahe Selbstverteidigung & Selbstbehauptung“ in der Sporthalle der Harkortschule.

ENNEPETAL. Mehr als 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 15 bis über 70 Jahren, davon gut zwei Drittel weiblich, kamen - mitunter etwas unsicher darüber, was sie erwarten würde - zur ersten Veranstaltung dieser Art des Vereins, um Prinzipien des Selbstschutzes und des Verhaltens in Notwehrsituationen zu erlernen.

In zwei Lehreinheiten von je 90 Minuten vermittelten die Gastreferenten, die Zwillingbrüder und Selbstverteidigungs-Experten Alcís und Ingo Szabo-Reiss aus Duisburg, sowohl theoretische Aspekte (z.B. zur rechtlichen Lage in Notwehrsituationen), aber hauptsächlich realitätsnahe Übungen für einen besseren Selbstschutz.

Diese wurden von den beiden Referenten auf sehr sympathische Weise und mit viel Humor vermittelt. Teilnehmer, die vielleicht anfangs von einem leicht mulmigen Gefühl begleitet wurden, was denn zu erwarten sei, wurde diese Unsicherheit damit in Windeseile genommen. „Ich hatte nicht gedacht, dass wir bei dieser Veranstaltung gemeinsam so viel Spaß haben würden und

dass, trotz des ernsten Themas, so viel gelacht würde“, so Teilnehmerin Inge Weuster aus Ennepetal.

„Als Vater von drei jugendlichen Töchtern habe ich natürlich immer Sorge um sie“, so Teilnehmer Arnd Mager. „Wir alle haben, gemeinsam mit meiner Frau, heute mitgemacht und sind jetzt viel besser informiert, z.B. zum Thema der Handynutzung auf der Straße und den damit verbundenen Auswirkungen auf das Situationsbewusstsein“.

Alcís und Ingo Szabo-Reiss merkten an: „Es hat viel Freude gemacht, heute hier in Ennepetal gewesen zu sein. Großartig, wie viele weibliche und männliche Teilnehmer aller Altersklassen am Start waren und mit wieviel Einsatz alle mitgemacht haben.“

Ulrich Terlau, der 1. Vorsitzende des Shotokan Ennepetal ergänzt: „Wir freuen uns sehr darüber, dass unsere erste Veranstaltung dieser Art so zahlreich angenommen wurde. Aspekte des Selbstschutzes und der Selbstverteidigung gehören in allen Altersgruppen auch zu unserem abwechslungsreichen Karatetraining. Wir laden Interessenten, unabhängig vom Alter und aktuellen Fitnessniveau, herzlich ein, einfach mal zu einem unverbindlichen und kostenlosen Probetraining zu uns kommen. In normaler Sportkleidung, aber barfuß. Weitere Informationen zum Verein, den Trainingszeiten und zum Karate generell sind auch auf unserer Webseite zu finden: www.shotokan-en.de.“