

Sozialverband VdK Gemeindeverband Rehlingen-Siersburg

Frauenselbstverteidigung in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Rehlingen-Siersburg

Als uns Frauen an unserem letzten Grillfest ansprachen, doch mal einen Selbstverteidigungskurses für Frauen anzubieten, setzen wir uns zusammen. Da unser Vorstandsmitglied, Herr Mario Zerfaß, in den frühen 80ern die ersten Kurse im Saarland gab und unter anderem über eine über 50 Jahre lange Erfahrung im Studium der Kampfkünste verfügt, war die Entscheidung schnell gefallen, solch einen Work-Shop anzubieten. Neben diesen Erfahrungen hatte er Lehrer wie Larry Hartsell, Schüler von Bruce Lee; Wai Lam, Schüler von Lok Yiu der Schüler von Ip Man war sowie Bernd Rathey, Spezialist für Nahkampf- und Straßenkampftechniken.

In diesem kostenlosen Einführungs-Work-Shop wurde Wert gelegt, dass eben keine Kraft oder unnatürliche Bewegungen zum gewünschten Erfolg führten. Einfache nachvollziehbare Techniken werden einfachen Angriffen eine Antwort geben.



In dem neuen Work-Shop, der **am Dienstag, den 29. April 2025, um 18:00 Uhr, in der Geisbachhalle Fremersdorf** in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Rehlingen-Siersburg startet, werden diese Techniken noch einmal wiederholt und weitere Angriffe aus der „häuslichen Gewalt“ trainiert. Der Work-Shop ist wieder kostenlos für ALLE Teilnehmerinnen und findet an 10 aufeinanderfolgende Termine, jeweils für zwei Zeitstunden, statt. Kenntnisse sind nicht erforderlich. Als Kleidung empfehlen wir leichte Straßenkleidung.

Wer sich für die Frauenselbstverteidigung interessiert, kann sich an unseren **Herrn Mario Zerfaß, Telefon 0172 - 68 37 674 oder per E-Mail ov-rehlingen-siersburg@vdk.de** wenden! **Anmeldung bitte bis zum 20. April 2025.**