

Workshop Selbstverteidigung für Frauen

Der erste Programmpunkt im Jahresprogramm 2023 von Vitalgym war spannend und lehrreich. 16 Frauen aus verschiedenen Turngruppen trafen sich in der Turnhalle Birkenweg in Sirnach zu einem Workshop zum Thema:

«Selbstverteidigung für Frauen»

Barbara Holzer von der Organisation **Weg ohne Angst** www.wegohneangst.ch vermittelte den Stoff äusserst kompetent und unterhaltsam.

Die Teilnehmerinnen konnten verschieden Ansätze trainieren, die einen Angriff erst gar nicht erfolgen lassen wie:

Stärkung des Selbstvertrauens

Abgrenzung und Nein sagen

Aggressionslose Haltung im öffentlichen Raum

Zum Abschluss machten dann die Kraftübungen allen sichtlich Spass. Ganz herzlichen Dank an Barbara Holzer für den gelungenen Abend.

Cathrine Brühwiler