

Selbstschutz boomen: Spittal bietet Selbstverteidigungskurse für alle!

Polizeitrainer bieten in Spittal an der Drau Selbstverteidigungskurse an, um Frauen und Kinder gegen Angriffe zu schulen.

Spittal an der Drau, Österreich - In Spittal an der Drau steht die Selbstverteidigung hoch im Kurs! Ein aufrüttelnder Kurs, geleitet von Polizeitrainer Marc Kuttinig und Wolfgang Kuschmann aus der Sicherheitsbranche, zieht große Aufmerksamkeit auf sich. Die Nachfrage nach effektiven Selbstschutzmethoden wächst rasant. Teilnehmerinnen lernen, wie sie sich in kritischen Situationen gegen stärkere Angreifer behaupten können, ohne dass sie Erfahrungen im Kampfsport benötigen. Der Kurs richtet sich an eine bunte Mischung aus Frauen jeden Alters, von 14 bis 73 Jahren, die die Grundlagen der Selbstverteidigung erlernen wollen. Wie bereits von ORF Kärnten berichtet, stehen besonders schutzbedürftige Bevölkerungsgruppen im Fokus, um Ängste abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Die Trainer vermitteln nicht nur technische Übungen, sondern stärken auch den mentalen Aspekt der Selbstverteidigung. „Ihr müsst bereit sein, alles für euch selbst zu geben“, ermutigt Kuschmann die Teilnehmerinnen. Der Kurs legt großen Wert auf Strategien zur Gefahrenabwehr, etwa die Verwendung von Taschen als improvisierte Waffen oder das gezielte Anvisieren von empfindlichen Stellen bei einem Angriff. Neben der Theorie kommen die Frauen auch in den Genuss praktischer Übungen, feilen an ihrer Körperspannung und lernen, sich selbst besser zu verteidigen. Die erste Erfahrung ist oft ungewohnt – „Es ist eine

neue Erfahrung“, sagt Teilnehmerin Lena Jost.

Körper und Geist im Einklang

Parallel zu diesem Selbstverteidigungstraining betont die Qi Gong-Praxis die Bedeutung von innerer und äußerer Gesundheit. Laut Informationen von meine-tcm.com bietet Qi Gong nicht nur körperliche Entspannung, sondern kann auch helfen, emotionale Stressfaktoren zu bewältigen. Durch bewusste Atmung und sanfte Bewegungen verändert sich die Einstellung und Belastungen wie Ängste und Selbstzweifel können sich oft auflösen. Diese sehr meditative Praxis fördert eine positive Lebenseinstellung und ermöglicht es den Praktizierenden, präsenter im Moment zu sein. Kürzlich veröffentlichte Anleitungen ermutigen die Teilnehmer, bewusste Schritte zu unternehmen, um ihr Wohlbefinden proaktiv zu steigern.

Aktuelle Kurse in Qi Gong und Selbstverteidigung bieten den Menschen verschiedene Möglichkeiten, sich selbst zu stärken und Ängsten entgegenzuwirken. Die Kombination aus Körperarbeit und mentalem Training in Spittal an der Drau zeigt, dass Selbstschutz und innere Balance Hand in Hand gehen können, um ein sicheres und erfülltes Leben zu führen.

Details	
Ort	Spittal an der Drau, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• kaernten.orf.at• www.meine-tcm.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at