

## **Frauen-SV Workshop am Weltfrauentag**

Auch der SV Grün-Weiß Todenbüttel beteiligte sich an der landesweiten Aktion "FRAUENselbstSICHERHEIT" mit einem Workshop zur Selbstverteidigung für Frauen.

Die Frauen-SV Kursleiterin Imke Ott öffnete am 8. März 2020 um 10.00 Uhr die Sporthallentüren für 7 interessierte Frauen, die gespannt waren auf die Themen Stimmtraining, Selbstbehauptungsübungen und Techniken zur Selbstverteidigung. Ein strammes Programm für 2 Stunden Trainingszeit. Dennoch schaffte Imke Ott es die Teilnehmerinnen dazu zu animieren, laut und deutlich auszudrücken: "Lassen sie mich in Ruhe!" oder auch auszuprobieren, wie es ist, mit voller Kraft zu schlagen oder zu treten. Im Workshop gab es neben den von der Trainerin vorgegebenen Übungen und von ihr vermittelten Informationen zum Notwehrrecht auch Zeit zum Austausch der Teilnehmerinnen untereinander.

2 Stunden waren dann viel zu schnell vorbei. Am Ende waren sich alle einig: Ein toller Vormittag! Und ein erster Schritt auf dem Weg, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden (Prävention), deutlich 'Nein' zu sagen (Selbstbehauptung) und sich im Ernstfall auch zu wehren (Selbstverteidigung).