

Training für den Ernstfall

Die Schülerinnen der VAB-A Klassen der Robert-Gerwig-Schule Singen absolvierten einen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs, welcher durch das Schul-Sponsoring der Sparkasse Hegau-Bodensee ermöglicht wurde.

Unter Anleitung der Trainerin Bianca Neußer lernten sie neben verbalen und körperlichen Techniken zur Selbstverteidigung auch das Einschätzen von Gefahren im Vorfeld sowie das selbstbewusste Auftreten und Handeln.

Über zwei Schultage arbeitete Bianca Neußer intensiv mit den jungen Frauen. Mit Hilfe von Rollenspielen und Übungen vermittelte sie die Grundkenntnisse des Sports, indem nicht nur der ganze Körper eingesetzt wird, sondern auch die Stimme. Die 18-jährige Nourshan beendet das Training mit der Erkenntnis: „Ich habe gelernt, dass nicht nur Männer stark sein können“.

