

# **Schnupperkurs** **in** **Selbstverteidigung** **insbesondere für Frauen**

Der Jukuren Karate-Do Club Rünthe bietet ein Schnuppertraining insbesondere für Frauen an, das natzürlich nichts kosten.

„Wir denken, das sich durch erlernen verschiedener Techniken bedenkliche Situationen besser beherrschen lassen. Gerade Frauen sind meist gefährdeter als Männer. Bei kontinuierlichem Training wird das Selbstbewusstsein gestärkt und dadurch das Panikverhalten gesenkt. Das wiederum lässt den Kopf klarer erscheinen und man reagiert gelassener“, erklärt Rainer Rönne vom Jukuren Karate-Do Club Rünthe.

Neben dem traditionellen Karate( Dienstags von 19 bis 21 Uhr und Mittwochs von 18:45 bis -20 Uhr) bietet der Verein Mittwochs parallel ein Schnupperkurs in Selbstverteidigung an. Willkommen sind Interessierte von 16 bis 60 Jahre. Trainingsort ist die Hellweg Hauptschule in Rünthe.

Weitere Infos bei Rainer Rönne, Telefon: 02389/532234, Mobil: 01776794134