Landfrauen trainieren effektive Selbstverteidigung beim TuS Oestringen

Selbstbewusst und vorbereitet.

Mit der Frage „Was kann ich tun, wenn…?“ im Hinterkopf machten sich 13 Frauen des Land Frauenvereins Schortens auf den Weg zu einem besonderen Kurs beim TuS Oestringen. Ziel war es, mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen und sich auf mögliche Gefahrensituationen vorzubereiten.

Unter der Anleitung der erfahrenen Trainer Jeanette Netzelmann und Karl-Heinz Adolph stand der Kurs ganz im Zeichen von Achtsamkeit, Bereitschaft und konsequentem Handeln. Von Beginn an gingen die Trainer gezielt auf die Fragen der Teilnehmerinnen ein und nahmen auch bereits erlebte negative Situationen ernst. So entstand eine offene und vertrauensvolle Lernatmosphäre.

Nach einer theoretischen Einführung folgte der praktische Teil, bei dem die Frauen verschiedene Selbstverteidigungstechniken direkt anwenden konnten. In realitätsnahen Übungen wurden Situationen simuliert, in denen es darauf ankommt, schnell und entschlossen zu reagieren. Trotz der intensiven Inhalte und „rauchender Köpfe“ kam auch der Spaß nicht zu kurz.

Ein besonderes Highlight des Kurses war die 91-jährige Teilnehmerin Brigitte Hinrichs. Mit beeindruckender Energie und großem Engagement meisterte sie jede Übung. „Sie ist einfach der Hammer!“, waren sich die anderen Teilnehmerinnen begeistert einig.

Der Selbstverteidigungskurs fand am Samstag, den 11. April 2026, statt und hinterließ bei allen Beteiligten einen bleibenden Eindruck – vor allem das Gefühl, künftig besser vorbereitet zu sein.

© TuS Oestringen 2026
Alle Inhalte dieses Berichtes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, beim TuS Oestringen. Weitergabe, auch auszugsweise nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung.