

Selbstverteidigungskurs für Frauen

👤 PUBLISHED BY %S 📅 JULI 16, 2022

Samstag, 16.07., ca. 11¹⁵ Uhr, Jahnsporthalle Norden:
11 Frauen gehen und laufen kreuz und quer
durcheinander – was war da los?



Selbstverteidigung war los – und zwar einer vom PSV Norden angebotener Kurs unter der Leitung von Schauspielerin und Stuntfrau Nora Schilling.

Und dieses scheinbar wirre „Umhergelaufe“ hatte seinen Grund: Denn als Grundlage eines Selbstverteidigungskurses sollte man (Frau) sich erst einmal überlegen: Was nehme ich eigentlich wahr? Nora veranschaulichte diese Einleitung mit der simplen Aufgabenstellung, dass die Teilnehmerinnen durch die Stadt laufen, der Zug kommt in wenigen Minuten. Und immer wieder stoppte sie dieses alltägliche Treiben, indem sie beispielsweise fragte: Überlegt mal, wer jetzt wirklich gerade vor Euch steht. Wieviel aus der Umgebung habt Ihr wahrgenommen?



Diese und viele andere Übungen, natürlich nicht ohne intensives Aufwärmen, waren Bestandteil des Selbstverteidigungskurs für Frauen, denen 11 Frauen aus Norden und Umgebung gefolgt waren. Diese Teilnehmergruppe hatte verschiedenste Gründe und Erwartungen mitgebracht. Denn irgendwie kann sich niemand davon freisprechen, mit einem mulmigen Gefühl spätabends mal im Dunkel unterwegs gewesen zu sein.

Einen einschneidenden Satz gab es im Vorfeld: Täter wollen Opfer...



Selbstvertrauen gibt es nicht zu kaufen – aber zu erlernen...

Vielen Dank, Nora!

Nora Schilling

👤 PUBLISHED BY %S 📅 JULI 11, 2022

Nora Schilling – der Name taucht irgendwie 'plötzlich' beim PSV Norden auf. Wenn man genauer hinschaut, bemerkt man, dass dieser Name aber nicht zwingend mit einer PSV-Sportart oder PSV-Sparte in Verbindung zu bringen ist – schon gar nicht als eingetragene Übungsleiterin in unserem reichhaltigen Sportangebot.

Nora, ihres Zeichens Schauspielerin, Stuntfrau, Trainerin (ab hier würde die Liste ihrer Qualifikationen und Lizenzen zu lang werden), stieg vor kurzem für eine begrenzte Zeit beim PSV Norden ein. Mit Ihren Angeboten, die sie für diesen Verein parat hatte, leitete sie

zunächst eine Kindergruppe und studierte mit ihnen Akrobatik, Kunststücke und Turnübungen ein, die diese Gruppe dann nach sechs Wochen auf der Bühne bei der Veranstaltung „**Norden bewegt sich**“ zum Besten gab.



Neben den Kleinen kamen aber auch die größeren Sportler in den Genuss eines Sport-Kurses, nämlich dem Gedächtnistraining (oder auch Gehirnjogging genannt), – einem nicht zu unterschätzenden Teil der körperlichen und geistigen Fitness. Nur, wer dabei war, kann wirklich berichten, was Nora ihnen beigebracht hat, und wie sie gefordert wurden.

Aber: Schon dieses Bild dürfte beweisen, dass es ein unterhaltsamer und sinnvoller Kurs war.



Jetzt nochmal zu Nora Schilling – eine Schauspielerin und Stuntfrau im PSV?

Ja, denn allein schon für den am kommenden Wochenende stattfindenden Kurs „Selbstverteidigung für Frauen“, in dem viele wertvolle Tipps und Anregungen zum Thema „Alleine in der Dämmerung nach Hause...“ gegeben werden, ist eine Kursleiterin mit so breit gefächertem Wissen Silber [...], – wenn nicht sogar Gold wert 😊. Und auch vor einer gespielten Schlägerei schreckt Nora nicht zurück – im Gegenteil! Man schaue sich nur ihre **Vita** oder einzelne Clips ihrer **YouTube-Kanals**. Echt ausgeflippt...

Von Ihrer mitreißenden Art, kurzweilige Kurse und Unterrichte zu geben und die Teilnehmer zu unterhalten, konnten sich bisher einige große und kleine Sportler überzeugen – wir hoffen, dass es noch viele mehr werden. Für uns ist sie ein Gewinn.



Vielen Dank für Deine Unterstützung, Nora!

„Norden bewegt sich“ – für den PSV Norden ein erfolgreicher Tag.

dem Torfmarkt weiter: Eine große Kinderakrobatik-Gruppe hatte in den vergangenen sechs Wochen verschiedene Kunststücke, Turnübungen und Tanzaktionen einstudiert und gab diese jetzt zum Besten. Unter der Leitung von Schauspielerin und Stuntfrau *Nora Schilling* aus Mettmann zeigten etwa 40 Kinder in gelben T-Shirts gekleidet tolle Choreografien, die von den zahlreichen Zuschauern mit lautem Applaus honoriert wurden.



Ein weiteres Mal ging es zur Bühne zur zweiten Auflage der Akrobatikdarbietung, die, wie es der Applaus und die Stimmung im Publikum belegten, gleichermaßen für Begeisterung sorgte. Wie auch bei der ersten Show wurde die Gruppe nicht ohne die laut geforderte Zugabe von der Bühne entlassen.

