

Böhme Zeitung 23.2.16

# Selbstverteidigung beim U-Netz Heidekreis

## Unternehmerinnen üben selbstbewusstes Auftreten und Abwehr von Angriffen

**Soltau.** Abends nach dem Vortrag der einsame Weg zum Auto, alleine durch das Treppenhaus im dunklen Parkhaus – es gibt viele Momente, in denen sich Frauen unwohl und unsicher fühlen. Thomas Pöschmann, Kampfsportexperte seit mehr als 40 Jahren, Träger des Schwarzgurts im Karate und Kickboxen leitete nun den U-Netz-Abend, der im Fitness-Studio Lifestyle in Soltau stattfand. Rund 20 Unternehmerinnen lernten selbstbewusstes Auftreten, gewöhnten sich an lautes Schreien und übten an der Pratte, mit voller Kraft zuzuschlagen. Sie lernten Tricks und Bewegungen, die mit kleinem Aufwand schon sehr effektiv sein können. Mit viel Witz und Charme leitete



Unternehmerinnen des U-Netz Heidekreis im Selbstverteidigungskurs

Pöschmann den Kurs mit am Ende des Abends erschöpften, aber hochzufriedenen Frauen.

Das Netzwerk der Unternehmerinnen trifft sich monatlich am zweiten Mittwoch ab 19 Uhr

an verschiedenen Orten im Heidekreis. Das stetig wachsende U-Netz Heidekreis besteht aus mehr als 70 Unternehmerinnen, die sich im aktiven Miteinander regelmäßig treffen und ihre be-

rufflichen Erfahrungen und Sachkenntnis austauschen. Ob beim lockeren Business-Treff zum Klönen und Diskutieren, beim Themenabend mit fachlichen Inhalten oder auf den Visitenkarten-Partys sind die Mitgliedsfrauen des U-Netz Heidekreis immer bestrebt, ihre Unternehmen und den Wirtschaftsstandort Heidekreis zu entwickeln und nach vorn zu bringen. Als Ziele hat sich das U-Netz die Förderung seiner Unternehmerinnen auf die Fahnen geschrieben, sowohl durch Kooperation, Weiterbildung und Zusammenarbeit mit anderen Unternehmen und Netzwerken aus der Wirtschaft. Mehr Informationen und Hinweise auf weitere Veranstaltungen gibt es auf [www.u-netz-heidekreis.de](http://www.u-netz-heidekreis.de).

Antje Diller-Wolff 784233