

Regionales Arbeitsvermittlungszentrum, RAV Zofingen Mirek
Nekys, RAV-Leiter
untere Grabenstrasse 32, 4800 Zofingen
Telefon 0627451356
Fax 0627451380
E-Mail mirek.nekys@ag.ch

Herr
Christian Mayer
Sheng Shan Wu Bewegungs-
und Kampfkünste
Blickensdorferstrasse 2a 6340
Baar

Zofingen, 1. Juli 2003

Referenzschreiben

Selbstverteidigungskurs des AWA Aargau bei Sheng Shan Wu, Bewegungs- und Kampfkünste

Die Mitarbeiter des AWA Aargau (Amt für Wirtschaft und Arbeit des Kantons Aargau) absolvierten anfangs 2003 in der Sheng Shan Wu Schule in Baar einen dreitägigen Selbstverteidigungskurs. Der grösste Teil der 90 Frauen und Männer waren Beraterinnen aus den Regionalen Arbeitsvermittlungszentren (RAV).

Unser Ziel war es alle Möglichkeiten auszuschöpfen, den unberechenbaren, physischen Bedrohungen durch aggressive Klienten wirkungsvoll zu begegnen.

Neben psychologischen Schulungen (Transaktionsanalyse, Konfliktmanagement usw.) wollten wir auch die Möglichkeit des selbstsicheren Auftretens als Prävention und schliesslich der reinen Selbstverteidigung als Schutz gegen Gewalt einbeziehen.

Aufgrund der perfekt auf unsere Bedürfnisse zusammengestellten Konzept-Offerte von Christian Mayer und nach Besichtigung der nach der östlichen Kampfkunst-Philosophie eingerichteten Schulungsräume, entschieden wir uns sofort für dieses Kursangebot.

Wir wurden in 5 Gruppen à 18 Personen aufgeteilt und jede Gruppe absolvierte drei ganze Kurstage. Die Gruppe wurde jeweils von Christian Mayer und Rocco Cipriano unterrichtet, mit tatkräftiger Unterstützung von Katharina Wernli.

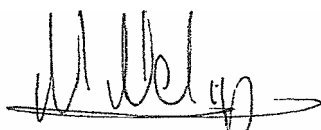
Als Ergänzung wurde uns an diesen drei Tagen ein leichtes, passendes Mittagmenü aus eigener Küche in gemütliches Ambiente des Ki Gardens serviert.

Nach Abschluss des Kurses waren unsere Erwartungen zu unserer vollsten Zufriedenheit erfüllt und unsere Ziele erreicht. Die aufeinander abgestimmten Kursinhalte, Verhalten - Auftreten - Mentaltraining - Selbstverteidigung, erwiesen sich als eine effiziente und wirkungsvolle Kombination für Körper und Geist. Die für uns ungewohnt hohe physische und mentale Anstrengung wurde durch die lockere aber motivierende Art der Kursleiter sehr gut ausgeglichen.

Aus den durchwegs positiven Rückmeldungen der Kursteilnehmer erkennt man die gesteigerte Selbstsicherheit, verbessertes Selbstbewusstsein und mentale Bereitschaft, eventuellen Bedrohungen erfolgreich zu begegnen und in heiklen Situationen richtig zu reagieren.

Zahlreiche Kursabsolventen haben sich bereits für einen Auffrischkurs angemeldet.

Ich bedanke mich herzlich bei Christian Mayer, Rocco Cipriano und Katharina Wernli für das Gelernte sowie für die neuen Erfahrungen in einem für die meisten von uns unbekanntem Gebiet und möchte an dieser Stelle die Schule weiter empfehlen.



Mirek Nekys, Leiter der Abteilung Sicherheit AWA, Aargau