

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen (ab 18 J.)

Frauen sollen lernen, sich gegen einen Angreifer wirkungsvoll zur Wehr setzen zu können. Es werden Selbstverteidigungstechniken aus mehreren Kampfsportarten erlernt, die speziell für Frauen geeignet sind. Nicht „Kraft“ und „Größe“, sondern die richtig angewandte Technik ist entscheidend, um sich wirkungsvoll zur Wehr setzen.

Darüber hinaus werden auch Selbstbehauptungsstrategien thematisiert und erarbeitet, sodass durch einfache Verhaltensregeln die Gefahr, Opfer einer Straftat zu werden, so gering wie möglich gehalten wird.

Den Teilnehmerinnen werden die Grundkenntnisse der Selbstverteidigung vermittelt. Hierbei wird der Schwerpunkt auf einfache und effektive Verteidigungstechniken gelegt, die durch häufiges Wiederholen effektiv umgesetzt werden und auch in Stress-Situationen abgerufen werden können. Der Kurs richtet sich an Frauen ab 18 Jahren. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Frauen begrenzt.

Der Trainer hat mehrere Jahrzehnte Kampfsporterfahrungen, ist Trainer der TSV-Karateabteilung, im Besitz von Trainerlizenzen in Karate und Selbstverteidigung (SV), und ist SV-Lehrer und Gewaltschutztrainer im KVBW.

Anmeldung unter:



TSV Eltingen - Hans-Jörg Rohrer
Handy: 0160 99117588
Email: kontakt@karate-leonberg.de

Beginn	30.3.17, 18:45 Uhr, donnerstags
Dauer	10 Abende (je 1,5 Std.)
Kursleitung	Hans-Jörg Rohrer
Kursgebühr	70 € Nichtmitgl. / 50 € TSV-Mitgl.
Ort	Mörikeschule (kl. Halle im UG) Hindenburgstr. 21 71229 Leonberg

