

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 zu setzen.

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	21.9.2017, 18:45 Uhr, donnerstags
Dauer	10 Abende (je 1,5 Std)
Kursgebühr	70,00 € für Nicht-TSV-Mitglieder 50,00 € für TSV-Mitglieder
Ort	Mörikeschule, Leonberg

