

Selbstverteidigungs-Schnupperkurs



**„Stopp!!!
nicht mit mir“**

Einführungskurs für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren

Vermittelt werden erste Einblicke und Grundlagen zum Thema Selbstverteidigung.

Inhalte des 3-stündigen Seminars sind:

- Richtiges Verhalten und Tipps zur Deeskalation bevor es zum Angriff kommt
- Abwehrmöglichkeiten gegen Angriffe wie Bedrängen, Greifen, Stoßen, Schlagen, Würgen
- Verteidigungsmöglichkeiten in engen Räumen und in der Bodenlage

Die Übungen werden in lockerer Sportkleidung ausgeführt.

Leitung: Roland Sickenberger, 2. Dan Karate und SV-Lehrer im DKV

Wann: 16.04.2016 von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Turnhalle der TG Zellhausen

Kursgebühr: Mitglieder der TGZ frei, Nichtmitglieder 15 €

Anmeldung und Info per Mail: Familie.Sickenberger@t-online.de