

# SELBST-Sicherheit & SELBST-Vertrauen

DIE SPORTSCHULE  
FITNESS & KAMPFKUNST

## NEIN! NICHT MIT MIR!

**SELBST  
BEHAUPTUNG  
SELBST  
SICHERHEIT**

AB 16 JAHRE

Kurs für **Selbst - Behauptung** *Verhalten & Basistraining*  
**Selbst - Verteidigung** *Techniken & Hilfsmittel*

Dienstag von 19:30 – 20:30 Uhr

Freitag von 17:00 – 18:00 Uhr

Unterschiedliche Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und unter richtiger Einschätzung der eigenen körperlichen Fähigkeiten zu handeln ist das Ziel des Sicherheits-Seminars.

In unserem Kurs steht das Erlernen von einfachen, effektiven Techniken bei verschiedensten Übergriffe im Vordergrund.

Wie z.B. Abwehr gegen Schubsen, Greifen und Würgen oder die Befreiung aus einer Umklammerung etc.

Der Kurs in unserer **SportSchule** beinhaltet selbstverständlich auch das Thema Selbstbehauptung sowie Übungen zur Vermeidung von gefährlichen Situationen, als auch Themen wie Notwehr oder Nothilfe.

Anmeldungen an [aikido@mail.de](mailto:aikido@mail.de) oder unter  
**[www.sich-selbstverteidigen.de](http://www.sich-selbstverteidigen.de)**

INFO'S UNTER [aikido@mail.de](mailto:aikido@mail.de)  
HENRY +49 (0) 178 777 5 888