

SICHERHEITS - SEMINAR

DIE SPORTSCHULE
FITNESS & KAMPFKUNST

NEIN! NICHT MIT MIR!

**SELBST
BEHAUPTUNG
SELBST
SICHERHEIT**

**FÜR FRAUEN & MÄDCHEN
AB 16 JAHRE**

Kurs für **Selbst - Behauptung
Selbst - Verteidigung**

*Verhalten & Basistraining
Techniken & Hilfsmittel*

Samstag den 18.07.2020 von 13:00 – 16:00 Uhr

Sonntag den 19.07.2020 von 13:00 – 16:00 Uhr

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

In unserem Seminar steht das Erlernen von einfachen, effektiven Techniken bei verschiedensten Übergriffe auf Mädchen & Frauen, im Vordergrund.

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

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

Anmeldungen bis zum 16.Juli 2020 an aikido@mail.de oder unter

www.sich-selbstverteidigen.de

ANMELDUNG & INFO´S UNTER
aikido@mail.de
HENRY +49 (0) 178 777 5 888

Das SEMINAR findet an 2 vorgegebenen Tagen mit insgesamt 6 Stunden statt, incl. Arbeitsmaterialien, Getränke und Guter Laune.