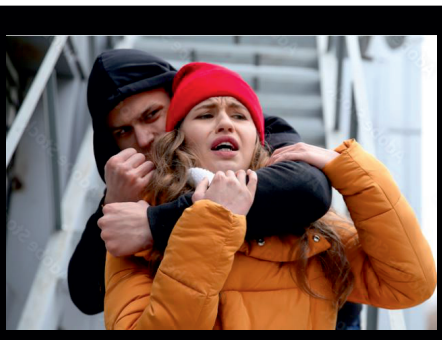
Selbstverteidigungskurs

Wann:	3 x Samstags
Wann:	16 - 18 Uhr
Wo:	Turnhalle Niederwinden
Für wen:	Frauen und Mädchen ab 14 Jahren
Kosten:	99 €

für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Vorankündigung: Kurs für Mädchen von 9 - 14 Jahren folgt!





Sicherheit, Selbstbewusstsein und Stärke

Warum Selbstverteidigung:

Als Frau / Mädchen kann es Dir immer wieder passieren, dass Du in Situationen kommst, in denen Du Dich Unwohl fühlst. Mit einem selbstbewußten Auftreten und einer überlegten Gefahreneinschätzung reduzierst Du, dass diese Situationen für Dich gefährlich werden. Und sollte es dennoch mal zu einem Übergriff kommen, helfen Dir effektive Techniken, Dich auch mit wenig Kraft sicher zu verteidigen.

Inhalt des SV-Kurses

- Stärke Dein Situationsbewusstsein und verlasse die Opferrolle.
- Lerne, potenzielle Gefahren frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren.
- Zeige Grenzen auf. „STOP. Bis hier und nicht weiter!“
- Entwickle Fähigkeiten, um Dich in Notsituationen angemessen verteidigen zu können.
- Übe einfache aber effektive Maßnahmen, die in Ausnahmesituationen automatisch ablaufen.
- Werde Dir Deiner eigenen Stärke bewusst.

Anmeldung ab sofort unter:

SV@SportundAbenteuer.de

Sport- & Abenteuerschule
Anna und Uwe Schiessel
Hauptstrasse 93a, 79297 Winden
SV@SportundAbenteuer.de

Abteilung Taekwondo