

# **Selbstverteidigung**

## **Lehrgang für Frauen**



**Fühlst Du dich als Frau nicht sicher?**

**Auf dem Heimweg, in der Tiefgarage?**

- **Bewältige Deine Angst**
- **Behaupte Dich selbst**
- **Bestehe Gefahrensituationen**

**Gelehrt wird:**

**Theorie:**

- richtiges Verhalten in Gefahrensituationen
- Gefahrerkennung und -vermeidung
- Notwehr / Nothilfe

**Praxis:**

- Gefühle in einer Notsituation kennenlernen
- Verhalten in Notsituationen
- Richtiger Einsatz von Stimme, Körper und Alltagsgegenstände
- Befreiung aus verschiedenen Griffen
- Abwehr und Konter
- Selbstvertrauen / Selbstbehauptung
- Grenzen setzen

**Anmeldung:**

E-mail: heiner.peterSV@web.de  
telefonisch ab 28.02.2020 unter  
0174 - 933 42 88

**Wo und Wann:**

Termin: 14.03.2020  
von 14:00 - 18:00 Uhr  
Wo: Turnhalle Ruhpolding  
Kleidung: Sportbekleidung  
Trainer: Heiner Peter (6.Dan Taekwondo)  
Unkostenbeitrag: 28.-€