



Selbstverteidigung für Frauen

Dieser **Selbstverteidigungskurs** beschäftigt sich nicht mit komplizierten Techniken oder Anwendungen. Dieser Kurs zeigt Dir, was in Dir steckt und was Du wirklich kannst. Mit einfachen Mitteln baust Du ein Gespür für gefährliche Situationen auf und lernst angstfrei und sicher durchs Leben zu gehen nach dem Motto: Sei wachsender. **Mitmachen kann jeder** - Du brauchst keine Vorkenntnisse!

Zielgruppe:

Die Kursinhalte werden ausgelegt für Frauen (jeden Alters) und Frauen mit deren Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren.

Mitmachen können Nichtmitglieder und Mitglieder des Vereins.

Trainingszeiten:

Der Kurs ist fortlaufend immer freitags von 18:00 bis 18:45 Uhr (in den Ferien nach Absprache).

Inhalt:

Was ist Selbstverteidigung (rechtliche Themen)? Was kann ich vor einer tätlichen Situation tun? Wie schütze ich mich - Strategie und Grundlagen zu Körperhaltung, Aufmerksamkeit, Balance usw.? Distanzen - Wann wird mir jemand gefährlich, wann kann ich etwas tun? Schläge und Tritte - Pratzentraining.

Partnerübungen zu den Inhalten:

- Was tun, wenn ich gestoßen oder bedrängt werde?
- Was tun bei Angriffen durch Griffe (Hand, Hals, Schwitzkasten usw.)?
- Was tun bei Umklammerungen?
- Was tun bei Faustangriffen?

Trainer:

Martin Bachl (Dan-Träger, lizenzierter Karate- und Selbstverteidigungstrainer)

Ort:

Erich-Kästner-Schule
Sporthalle der Erich-Kästner-Schule
Auf der Au
65510 Idstein

Kosten:

Grundsätzlich können wir Dich durch unsere Zusammenarbeit mit öffentlichen Trägern und die Nutzung öffentlicher Sporthallen über einen attraktiven Beitrag mit einem professionellen Fitnessangebot beliefern.

In diesen Kurs starten wir mit 2 kostenlosen Trainingseinheiten. Danach hast du die Möglichkeit in unseren Verein einzutreten oder eine 10er Karte zu erwerben.

Wir wollen mit diesem Kursangebot einen weiteren gesellschaftlichen Beitrag leisten und freuen uns, wenn wir damit auch soziale Kontakte sowie einen harmonischen gesellschaftlichen Austausch fördern.

Anmeldung und Fragen unter 0170/6204848 (Michaela Rieseler)

Weitere Infos unter www.karate-idstein.de