



„Stopp!!! nicht mit mir“

Neuer Einführungskurs für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Vermittelt werden erste Einblicke und Grundlagen zum Thema Selbstverteidigung.

Inhalte des 2-stündigen Seminars sind:

- Richtiges Verhalten und Tipps zur Deeskalation bevor es zum Angriff kommt
- Abwehrmöglichkeiten gegen Angriffe wie Bedrängen, Greifen, Stoßen, Schlagen, Würgen
- Schlagtraining am Pratzen und Schutzausrüstungen

Die Übungen werden in lockerer Sportkleidung ausgeführt.

Leitung: Roland Sickenberger, 2. Dan Karate und SV-Lehrer im DKV

Wann: 26.11. 2016 von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort : Turnhalle der TG Zellhausen

Kursgebühr: Mitglieder der TGZ frei, Nichtmitglieder 15 €

Anmeldung und Info per Mail: karate@tg-zellhausen.de