

Wackersdorfer Eltern aktiv e.V.

Selbstverteidigung für Teens und junge Frauen

Welche Frau oder Mädchen kennt das nicht: Allein unterwegs und plötzlich hört man hinter sich Schritte... Ein Geräusch in der Wohnung ... Ein Bekannter ist zu Besuch und wird zudringlich... Viele Frauen und Mädchen haben eine solche Situation schon einmal erlebt und wissen, wie unwohl man sich plötzlich fühlt.

Wie verhält man sich nun in diesen Situationen? Was kann und darf man tun? Gibt es Möglichkeiten sich gegen einen stärkeren Angreifer erfolgreich zu wehren?



Dieser Schulungsblock soll Tipps, Tricks und Techniken vermitteln, wie man eine Verteidigung wirksam umsetzt. Selbstverteidigung wendet man nicht an weil gerade Zeit ist oder einem langweilig ist, sondern weil es die Situation gerade erfordert. Das bedeutet, ein Verteidigungsakt wird nicht geplant und setzt auch keine ultimative Technik voraus, vielmehr ist es ein individueller Ablauf von Schlag-, Tritt- und Hebeltechniken die einzig und allein durch regelmäßiges Üben zum Erfolg führen. Grundsätzlich sind weder körperliche Fitness noch das "Idealgewicht" (was immer das sein mag) Voraussetzung.

Beim Üben wird die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert, das Selbstbewusstsein wird gestärkt, Hemmschwellen werden abgebaut und „last but not least“ im schlimmsten Falle kann man durch die neu erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten Schlimmeres verhindern.

**Selbstverteidigung ist die Verteidigung seiner selbst
oder eines Anderen wenn dies nötig ist.**

Der Kurs findet in der alten Turnhalle in Wackersdorf (ehemalige Grundschule) statt.



Er wird durchgeführt von:

Heribert Bräu

(Kickbox-Trainer 3. DAN, Taekwondo- und Fitness Trainer)



Die Termine sind am:

05.02; 12.02; 26.02; 05.03; 12.03; 19.03; 26.03; 16.04; 23.04; 30.04
jeweils von 17:30 – 18:30 Uhr

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk,

Anmeldung erforderlich bei Manuela Faltermeier Tel.: 09431/5823

Kosten: Mitglieder: 10.- Euro, Nicht-Mitglieder: 20.- Euro