



Selbstverteidigungskurs 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. **Mitmachen kann jeder** - Du brauchst keine Vorkenntnisse!

Zielgruppe:

Die Kursinhalte werden ausgelegt für Frauen sowie deren Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren. Mitmachen können Nichtmitglieder und Mitglieder des Vereins.

Trainingszeiten:

Der Kurs findet jeweils freitags von 18:00 bis 18:45 Uhr statt.

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 startest Du mit 2 kostenlosen Trainingseinheiten. Danach freuen wir uns über Deine Mitgliedschaft in unserem Verein. Alternativ kannst Du für 50 Euro eine 10er-Karte erwerben und am Selbstverteidigungskurs teilnehmen. Erwachsene Schüler und Studenten erhalten 20% Nachlass auf die 10er-Karte.

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 unter 0170/6204848 (Michaela Rieseler)

Weitere Infos unter www.karate-idstein.de