

WEHR DICH

Selbstverteidigung für Frauen / Mädchen ab 14 Jahren

in Theorie und Praxis

3-Stunden-Seminar Freitagnachmittag

17.03.2023 16:00 – 19:00 Uhr

ABC Sporthalle Bad Saulgau

- Vermeidung von gefährlichen Situationen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Richtiges und schnelles Handeln
- Wirkungsvolle Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken

Erfahrene Judo- / JiuJitsu- und Taekwondo-Trainer zeigen dir, wie du dich selbst schützt und verteidigst.



in Zusammenarbeit mit
und
Polizeipräsidium
Ravensburg



**Sportkreis
SIGMARINGEN**

**Wir wollen,
dass Sie
sicher leben.**



Info unter: www.tsv-badsaulgau.de/judo-taekwondo/

Anmeldung bis 14.03.2023 unter: info@sportkreis-sigmaringen.de

oder Telefon 07571 / 6 89 95 61

Teilnahmegebühr: 10,- € (bar vor Ort)

Bitte normale, lockere Sportkleidung mitbringen (teilweise barfuß)

Keine sportlichen Voraussetzungen notwendig

Wehr dich - klare Grenzen setzen - Hilfe holen !

Die Teilnehmerinnen erfahren, wie sie sich in verschiedenen Situationen verhalten und schützen können.

Du weißt in einer brenzligen Situation nicht, was Du zuerst tun sollst? Oder Dir kommt eine Situation merkwürdig vor und Du bist unsicher, wie Du Dich verhalten sollst?

In diesem Kurs werden dir Verhaltenstipps und Schutzrechte vermittelt.

Du lernst deine Stimme und deine Körpersprache einzusetzen, mit einem lauten, klaren „NEIN!“ lernst du Grenzen setzen, wenn du etwas nicht willst.

Wir üben einfache und wirkungsvolle Techniken, mit denen du dich bei einem Angriff effektiv verteidigen kannst