



Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Frauen ab 16 Jahren

Der Kurs soll das eigene Selbstbewusstsein stärken, um sich seiner eigenen Stärken bewusst zu werden. So könnt ihr in einer Gefahrensituation angemessen, „schlagkräftig“ und „stimmgewaltig“ reagieren.

Es werden Verteidigungsmöglichkeiten durch einfache effektive Techniken entdeckt, erlernt und vielfach geübt, damit diese in Gefahren- und Stresssituationen angewandt werden können.

Neben Information und Aufklärung werden auch Rollentrainings zur Deeskalation durchgeführt. Es werden Verhaltensbeispiele erarbeitet und geübt. Letztendlich sollen die gewonnenen Erfahrungen dazu beitragen, dass potentielle alltägliche Gefahrensituationen erkannt und diesen aus dem Weg gegangen werden.

Teilnehmen können alle Frauen, Karate ist KEINE Voraussetzung!

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Frauen begrenzt.

Trainerin: Malu Schäfer, 3. Dan Shotokan Karate, B-Trainerin Breitensport - Selbstverteidigung



Termin: Samstag, der 22. Februar 2025, von 10 bis 16 Uhr

Ort: Kreativhaus Friedberg, Kaiserstraße 89, 61169 Friedberg (Hessen)

**Der Lehrgang ist für Friedberger und Rosbacher Karateka kostenfrei.
Nicht-Karateka zahlen 20 EUR für den Lehrgang**

Anmeldung per Email an: info@karateverein-friedberg.de

Veranstalter: Karateverein Friedberg e.V. Marcus Krogmann, 1. Vorsitzender, Niederbergring 24, 61137 Schöneck

Ausrichter und Veranstalter lehnen die Haftung für Personen- und Sachschäden jeglicher Art ab. Teilnehmer erklären sich mit der Veröffentlichung von Bildmaterial einverstanden.