



## Selbstverteidigungskurs für Frauen

Seit Urzeiten sollten unsere Ängste uns davor schützen in gefährliche Situationen zu geraten. Wenn man sich jedoch bereits in einer Gefahrensituation befindet, können Ängste hinderlich, sogar lähmend sein.

Deshalb lernen Sie in diesem Selbstverteidigungskurs, wie Sie Ihre Ängste kontrollieren, einen kühlen Kopf bewahren, Ihre Möglichkeiten abwägen und sich mit einfachen Mitteln verteidigen.

Erlernen Sie effektive Techniken aus Kampfkünsten wie Aikido, Karate und Judo.

Machen Sie sich stark gegen Gewalt und lassen Sie die Angst hinter sich!

### Prävention:

- Sicherheitsvorkehrungen

- Wahrnehmung / Intuition

### Selbstbehauptung:

- Distanzschwelle,  
Grenzen setzen  
- Stimme als Hilfsmittel



- Körpersprache  
- Willensschulung

### Selbstverteidigung:

- Die Waffen der Frau  
- Roll- und Fallschule  
- Hebeltechniken

- Verteidigungsstellung  
- Griffe lösen  
- Schmerzpunkte

- Verteidigung gegen Umklammerungs- und Würgeangriffe  
- Verteidigung am Boden  
- Verteidigung mit Hilfsmitteln  
- Realistische Angriffe

Kursbeginn: Freitag, 16. November  
Trainingszeit: 19:00 bis 20:15 Uhr  
Ort: Dojo / Theaterheim des TSV Lützelburg  
Am Sportplatz 15  
86456 Lützelburg  
Unkostenbeitrag: 30,00 €  
Mindestalter: 15 Jahre  
Kursleitung: Steffi Sittner, Josephin Schöffel  
Tel. +498230 8538926

Weitere Infos oder die Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage, oder senden Sie uns einfach eine E-Mail.



[aikido@tsvluetzelburg.de](mailto:aikido@tsvluetzelburg.de)  
[www.tsvluetzelburg.de](http://www.tsvluetzelburg.de)  
[www.aikido-luetzelburg.de](http://www.aikido-luetzelburg.de)

