



Spezial-Lehrgang für junge Frauen ab 16 und Damen im SVE:

Gewaltprävention

- allgemeine Maßnahmen und Maßnahmen speziell für Frauen

Selbstbehauptungstraining

- Körpersprache und Haltung
- Grenzen kennen, Grenzen setzen, Stopp sagen, Zurückweisung
- Unterschreiten des Mindestabstands / unerwünschte Berührungen

Selbstverteidigung

- Verteidigungshaltung
- Abwehr- und Blocktechniken
- effektive Schlag- und Tritttechniken
- Griffvermeidung / Griffbefreiung
- Schockschläge und Nervendruckpunkte
- praxiserprobte, realistische Verteidigungsabhandlung

Rechtliche Grundlagen

- gesetzliche Notwehrbestimmungen / Überschreitung der Notwehr / Notwehrexzess

Termin, Dauer und Kosten

Der systematisch aufgebaute Kompakt-Lehrgang für junge Frauen ab 16 und Damen wird auf 6 Einheiten aufgeteilt und findet in der **Sporthalle Eggenthal, Keltenstraße 7** in **Eggenthal**, statt.

immer **Montags, den 06.11.2023, 13.11.2023, 20.11.2023, 27.11.2023, 04.12.2023**
und **11.12.2023, immer 17.00 Uhr - 18.00 Uhr**

Kosten pro Teilnehmerin (SVE Mitglied): € 65 für den gesamten Lehrgang
Kosten pro Teilnehmerin (nicht SVE Mitglied): € 95 für den gesamten Lehrgang

Ihr Selbstverteidigungslehrer und Referent:

Dipl. Esdo-Selbstverteidigungslehrer (IHSDO) Christopher M. Kratzer

hauptberuflicher Selbstverteidigungstrainer, Inhaber der Selbstverteidigungsschule KRATZER

Trainer für Selbstbehauptung und Gewaltprävention (IHSDO)

Selbstverteidigungstraining seit 1997, 4. Meistergrad ESDO (4. schwarzer Gürtel), Europameister 2015

Deutscher Vize-Meister 2015, Deutscher Meister 2014, Schweizer Meister 2014, Schweizer Vize-Meister 2013

Anmeldung bis spätestens 30.10.2023 bei

DANIELA KLOIBER - Abt. Gymnastik

08347 / 270 98 27

kloiberdaniela82@gmail.com