

**\* SG Hausen bietet an \***

**Neue Termine im Herbst/Winter**

**Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Selbstschutz**

**für Frauen**

**„Jede kann kämpfen!“**

**Thema:** Selbstverteidigung (SV) und Selbstbehauptung (SB) für Frauen, um sich selbst und andere effektiv zu schützen und abzugrenzen.

**Inhalte:** Grundtechniken der Selbstverteidigung; Deeskalation über Sprache und Körpersprache; Selbstbehauptung, Selbstbewusstsein und Körpersprache; SV-Fitness.

**Methode:** praktische Übungen zu SV-Techniken, Eskalationen und Deeskalationen; Szenarien und Rollenspiele.

**Voraussetzungen:** volljährig (minderjähr. mit Zustimmung d. Eltern), „sportgesund“.

**Teilnehmerzahl:** maximal 18 Teilnehmerinnen.

**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung; gute Laune.

---

**Durchführung:** Uli Brixius, SV-Trainer im Deutschen Karate Verband, Taekwon-Do, 1.DAN.

**Termine:** an 5 Samstagen: **17./24.Nov.2018 und 01./08./15.Dez.2018**, jeweils von 9:30 Uhr -11:30 Uhr

**Ort:** Neu-Anspach (Hausen), Gymnastikhalle Hasenberg-Schule

**Teilnahmegebühr:** €75 für Mitglieder der SG Hausen; €90 für Nicht-Mitglieder.

**Anmeldung:** Verbindliche Anmeldung schriftlich per Post oder Email an:  
- Uli Brixius, Eisenbachweg 86, 61267 Neu-Anspach  
- Phone: 0159 0113 5530  
- Email: ulibrixius@t-online.de

