



SELBSTVERTEIDIGUNG bei der SG Hausen e.V.

dienstags – alle 2 Wochen, 2020 1.Halbjahr

Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Selbstschutz

für Mädchen und Frauen

„Jede kann kämpfen!“

- Thema:** Selbstverteidigung (SV) und Selbstbehauptung (SB) für Mädchen und Frauen, um sich selbst und andere effektiv zu schützen und abzugrenzen.
- Inhalte:** Effektive Techniken der Selbstverteidigung; Stresstraining; Verhalten in eskalierenden Situationen; Deeskalation über Sprache und Körpersprache; Selbstbehauptung und Körpersprache; SV-Fitness.
- Methode:** praktische Übungen zu SV-Techniken, Eskalationen und Deeskalationen; Szenarien und Rollenspiele.
- Voraussetzungen:** volljährig (Minderjährige 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:** jeweils **dienstags** am 28.01./11.02./25.02./10.03./24.03./21.04./05.05./19.05./02.06./16.06.2020 **von 19:00 Uhr -21:00 Uhr**
- Ort:** Neu-Anspach (Hausen), „Hausener Treff“ am Hausener Sportplatz
- Teilnahmegebühr:** €150 für Mitglieder der SG Hausen; €175 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