



## Winter 2019 / SV-Termine bei der SG Hausen 1905 e.V.

### 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:** Grundtechniken 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:** an 5 Samstagen: **16./23./30. November** und **07./14. Dezember 2019**, jeweils von 9:30 Uhr -11:30 Uhr
- Ort:** Neu-Anspach (Hausen), Gymnastikhalle Hasenberg-Schule.
- Teilnahmegebühr:** €80 für Mitglieder der SG Hausen; €95 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](mailto:ulibrixius@t-online.de)