

# ***Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen***

**Datum:**                    **Samstag 18.01.2025    10:00 - 15.00**

**Sonntag 19.01.2025    10.00 - 14.00**

**Wo:**                        **Grundschule Groß Elbe**

Voraussetzung. Mindestalter 16 Jahre    Maximal 25 Teilnehmerinnen

## **Trainingsinhalte:**

### ***Erkennen und vermeiden von Gefahrensituationen***



- Auftreten, Gestik, Mimik, Sprache
- Abwehr von Übergriffen/Belästigungen
- Abwehr von Schlägen oder Tritten
- Verteidigung in Bodenlage
- Reizstoffsprühgeräte (Pfefferspray)
- Die Notwehr – Eine kleine Rechtskunde

Mitzubringen sind bequeme Freizeitbekleidung und Spaß an Bewegung. Getränke und Pausensnack bitte nicht vergessen!

Teilnehmergebühr beträgt 20,00 Euro und ist direkt vor Ort in bar an den Referenten zu entrichten.

Der Referent ist Inhaber des 2.Dan im Ju-Jutsu, Basis-Instruktor für Krav Maga und hat jahrelange Erfahrung als Einsatztrainer für Polizei und Justiz.

Anmeldungen:    H.Giesemann            05345/4052

