



NEUER GRUNDKURS SELBSTVERTEIDIGUNG für Frauen KURS 3

In diesem Kurs lernen Frauen Gefahrensituationen zu erkennen, Grenzen zu setzen und sich gegen unerwünschte Übergriffe zu wehren. Wir beschäftigen uns mit den Themen Angst, Willensschulung sowie Selbstbehauptung und erlernen effiziente Techniken zur Selbstverteidigung, denn Selbstverteidigung beginnt im Kopf!

- **Prävention** (Gefährliche und unangenehme Situationen erkennen und vermeiden)
- **Selbstbehauptung** (Sicheres Auftreten, eigene Stärken und Schwächen kennen, Umgang mit der eigenen Angst, Deeskalation, Flucht und Hilfe)
- **Selbstverteidigung** (Erlernen und Üben weniger, aber effektiver und „einfacher“ Techniken gegen unterschiedliche Angriffe/Übergriffe)

Nutzen Sie den Kurs, denn nur wer vorbereitet ist, kann sich erfolgreich wehren!
Es ist keine spezielle Kleidung notwendig - bequeme Sportkleidung und Sportschuhe reichen.

Wann: Samstag den 16.03.2019 von 14 bis 17.30 Uhr
Sonntag den 24.03.2019 von 14 bis 17.30 Uhr

Alter: ab 15 Jahre

Wo: Heiglhofstr. 25 (kleine Turnhalle)

Kosten: Euro 60,00 (für Mitglieder der Abtl. Handball des TSV Großhadern)
Euro 70,00 (für Mitglieder aller Abtl. des TSV Großhadern)
Euro 90,00 (für NICHT-Mitglieder)

Der Kursbeitrag beinhaltet u.a. auch diverses Material (Begleithefte, Urkunden, Bruchtestbretter etc.)

Referenten: Tanja & Uwe Wolff

(Lizenzierte(r) Kursleiter(in) Frauenselbstsicherheit Deutscher Ju-Jitsu-Verband e.V. (DJJV))

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann bitte in der Geschäftsstelle oder per Mail an verwaltung@tsv-muenchen-grosshadern.de anmelden.

Die Bezahlung der Kursgebühr bis spätestens 1 Woche per Überweisung auf das Konto des TSV Großhadern **IBAN DE48 7015 0000 0034 1370 00** mit Verwendungszweck „SV Kurs 3 Frauen“.

Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs begrenzt auf 18 Teilnehmerinnen.

Veranstalter der SV Kurse ist die Handballabteilung des TSV München-Großhadern!
Ansprechpartner für weitere Infos Monika Büchele 089/7146705 - 0179/6685355