SV Maubach macht was.....

Kursangebot

Befreiungstechniken im Rahmen von Selbstverteidigung für Frauen

…ist ein Programm für Frauen, das den Teilnehmerinnen die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen von Selbstverteidigung im Bereich Befreiung aufzeigen soll. Einschätzen von Situationen und Vermittlung von Techniken, die situativ eingesetzt werden können, um sich aus misslichen Situationen zu befreien oder erst gar nicht dort hineinzugeraten. Die Teilnehmerinnen bekommen die Chance, sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten und der entsprechenden Rahmen-bedingungen selbst zu helfen, wenn es machbar und notwendig wird. Gesetzeskonform und effektiv.

Voraussetzung/Ausschluss zur Teilnahme:
Es ist keine Kampfsporterfahrung notwendig. Registrierung über Luca App. Lockere Sportkleidung und Hallenschuhe. Sie dürfen angefasst werden und können andere Teilnehmer anfassen. **Mindestalter 16 Jahre.** Sie haben keine traumatischen Erlebnisse im Vorfeld erlebt und haben keine körperlichen Einschränkungen. Zuvor ist eine Kontaktaufnahme mit dem Trainer erforderlich. Der Trainer behält sich das Recht vor, ggf. Teilnehmer vom Kurs auszuschließen. Es gelten die zu diesem Zeitpunkt gültigen Coronaregeln!

Der Kurs findet samstags von 15 - 17 Uhr in der Mehrzweckhalle Maubach statt:

26.03.2022 / 02.04.2022 / 09.04.2022 / 23.04.2022 / 30.04.2022

Trainer:
Gerd Wagner, zertifizierter DTB Personaltrainer, staatl. gepr. Präventionstrainer, KravMaga Instructor

Kosten:
SV Maubach-Mitglieder: 90,- EUR
Nichtmitglieder: 120,- EUR

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Infos + Anmeldung bei Elli Eisemann
Tel. 07191-970626, E-Mail: info@svmaubach.de

Nach der Anmeldung wird die Bankverbindung mitgeteilt. Eine Teilnahme ist dann nur nach Überweisung der Kursgebühr möglich!