

Kurs ANGEBOT

gekürzter
Ablauf!

Samstag
30.11.



von
9.00 – 12.00
Uhr

**LENA
BESOLD**
Trainerin

**♀ Ab 14
♀ Jahre**

FrauenSELBSTSicherheit

In unserem Kurs wollen wir Frauen vermitteln, wie sie Gefahren erkennen und durch Ihre Körpersprache vermeiden können. Die Teilnehmerinnen lernen auf einen Angriff mit körperlichen Mitteln und unter Einsatz von einigen Techniken zu reagieren. Sie üben in Notwehr zu handeln und gefährliche Situationen schnell zu beenden.

- 👏 Körpersprache – sicheres Auftreten
 - 👏 Verschiedene Techniken – Schläge, Tritte, Stöße
 - 👏 Abwehrstrategien
 - 👏 Hilfsmittel – Pfefferspray & Co.
 - 👏 Abwehr von sexueller Belästigung / Gewalt
 - 👏 Ernstfalltechnik – Handballenstoß auf Bruchtest- und Holzbretter
- Wer: Mädchen und Frauen ab 14 Jahren**
Kosten: 35,- Euro /Teilnehmerin (inkl. Kursmaterial, Holzbrett)
Wo: Mehrzweckhalle Jettenbach
Kleidung: bequeme Freizeitkleidung, Hallenschuhe, Getränk

Anmeldung bei Gabi Saller 0176 65745145
oder Christine Kufner 0175 4152572

Ein Kursangebot der Spielvereinigung Jettenbach.
Mitgliedschaft im Verein ist **nicht** erforderlich.



Fotos aus dem Jahr 2019
- damals mit Trainerin
Susanne Schmalenberg