



lädt herzlich ein zum Workshop

Effektive Selbstverteidigung für Frauen

am Samstag, dem 07. Februar, ab 11 Uhr im DGH Groß Lengden



Lerne in diesem intensiven vierstündigen Blockseminar die wichtigsten Kerntechniken der Selbstverteidigung, basierend auf Krav Maga. Im Fokus stehen praxisnahe Abwehrmethoden u.a. gegen sexuelle Übergriffe und gängige Belästigung im Alltag, Würgen und Messerangriffe. Ergänzt wird das Training durch

Aufklärung über verschiedene Formen von Gewalt und Strategien zur Deeskalation.

Wir schulen natürliche Reflexe, sensibilisieren für Gefahrensituationen und zeigen, wie Alltagsgegenstände effektiv zur Verteidigung eingesetzt werden können. Realistische Szenarien und Übungen helfen, Hemmungen abzubauen und im Ernstfall schnell und entschlossen zu handeln. Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich sicherer fühlen und ihre Selbstbehauptung stärken möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur der Wille, für die eigene Sicherheit einzustehen.

Der Workshop ist für alle SSV-Mitglieder kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 50 Euro. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze auf 10 Teilnehmerinnen begrenzt ist.

Verbindliche Anmeldung bei Annika Helbig 0170 3071016.