Nett können wir auch nur bringt’s nichts!

Selbstverteidigungs-Selbstbehauptungslehrgang für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

Robert-Gerwig-Sporthalle Schulstr. 1,
78112 St. Georgen
Samstag den 26.11.2022
14 bis 18 Uhr

Mit

Susanne Weißer-Torma, 5. Dan

Karate und Selbstverteidigungslehrerin,
Gewaltschutztrainerin mit langjähriger Erfahrung
in der SBSV mit Frauen und Mädchen

Selbstbehauptung:
theoretisches Hintergrundwissen:
Formen der Gewalt,
Situative Handlungskompetenz,
Gegenwehrverhalten,
Hilfe einfordern und geben
Distanzzonen: Bedeutung in der SBSV
Wertigkeit der Körpersprache in der SBSV,
Übungen zur Körpersprache
Angst und Intuition: Wertigkeit für die SBSV, Umgang damit
Gemeinsames Erarbeiten

Selbstverteidigung:
Mittel der ersten Wahl für Standardsituationen
Grundtechniken

Lehrgangsgebühr:39€

Anmeldung erforderlich, wir trainieren in Kleingruppen mit maximal 14 Personen

Info / Organisation: Susanne Weißer – Torma**,** Karlo Torma
Tel: 07724/22 28, Mobil: 0162 193 2300
Email: info@budogruppe.de

Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab

Bei der Veranstaltung werden vom Veranstalter Fotos gemacht; die bei Bedarf weiter verwendet werden. Teilnahme am Kurs ist gleichzeitig Einverständniserklärung hierfür!

www.budogruppe.de