

# Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen



## **Prävention – Selbstbehauptung - Selbstverteidigung**

**Datum:** Samstag, 18. November 2017 und Sonntag, 19. November 2017 (2 Tage)

**Zeit:** Samstag: 9:30 – 17 Uhr und Sonntag: 9:30 – 15 Uhr

**Ort:** 82110 Germering, im Dojo der Kerschensteiner Schule, Theodor-Heuss-Str. 6

**Preis:** 70,00 Euro

### **Stopp heißt Stopp!**

In diesem Wochenendkurs lernen Frauen und Mädchen 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 Selbstverteidigungstechniken.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Mädchen ab 12 Jahren.

*Nutzen Sie den Kurs, denn wer vorbereitet ist, kann sich erfolgreich wehren.*

**Anmeldung bitte bis 10. November per E-Mail an [astrid.staudt@t-online.de](mailto:astrid.staudt@t-online.de)**

#### **Referenten:**

Astrid Staudt, Kursleiterin Frauenselbstsicherheit, 1. Dan Ju-Jutsu.

Ottmar Thalmeier, Kursleiter Frauenselbstverteidigung, 1. Dan Ju-Jutsu,

Veranstalter: SC Unterpfaffenhofen-Germering, Abteilung Ju-Jutsu/Karate

[www.jujutsu-germering.de](http://www.jujutsu-germering.de)