



Selbstverteidigung für Frauen

Ab dem 03.03.2017

**Werde Gegner!
Sei kein Opfer!!**



Auszug der Kursinhalte:

- Verteidigung gegen Klammern, Festhalten, Würgen
- Bodenkampftechniken, Verteidigung vom Boden aus
- Abwehr von Schlägen
- Einleiten von Gegenmaßnahmen bei Schlägen/Angriffen
- Umleiten von Angriffen
- Nutzen von Waffen "aus der Handtasche"
- Eingehen auf eigene Fragen. "Was mache ich wenn.....?"

Ausrichter Turnverein Birkenfeld



- Ort:** Sporthalle an den Gerbhäusern, Birkenfeld
- Wann:** Jeden Freitag (10 Einheiten), beginnend ab dem 03.03.2017
- Uhrzeit:** 17.30 Uhr - 19.00 Uhr
- Kosten:** Mitglieder Turnverein Birkenfeld 45.00,- Euro, sonst 90.00,-Euro

Hotline & Anmeldung:

0172 891 4619