

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURSE

In unserem dreitägigen Selbstverteidigungskurs werden wir uns Themen aus verschiedenen Bereichen widmen. Zu Beginn werden persönliches Auftreten und das Erfahren von Selbstwirksamkeit im Zentrum stehen, denn Selbstverteidigung beginnt immer im Kopf.

Die Teilnehmerinnen werden lernen, sich gegen Anfassen zu verteidigen. Es werden Schlag- und Tritttechniken sowie Verteidigung gegen Ohrfeigen oder Würgen geübt. Darüber hinaus wird das Smartphone als Mittel zur Selbstverteidigung eingesetzt, da wir dieses fast ständig bei uns tragen. Eine Einheit wird sich mit Selbstverteidigungssituationen am Tisch beschäftigen.

Eva Kles | Lizenztrainerin des Deutschen Arnis Verbandes e. V. | 1. Dan Modern Arnis

Frühjahr

Fr | 14:30 – 16:30 Uhr | **Mädchen** | **ab 12 Jahre**
01.03. | 08.03. | 15.03.

Fr | 16:30 – 19:00 Uhr | **Frauen**
01.03. | 08.03. | 15.03.

Herbst

Fr | 14:30 – 16:30 Uhr | **Mädchen** | **ab 12 Jahre**
20.09. | 27.09. | 11.10.

Fr | 16:30 – 19:00 Uhr | **Frauen**
20.09. | 27.09. | 11.10.

TATORT-Zentrum Ulm

Pfarrer-Weiß-Weg 16 | 89077 Ulm-Söflingen

15 € für Mädchen | 30 € für Frauen
Anmeldung mit Bezahlung erforderlich
Bitte Sportkleidung / bequeme Kleidung

Sieste
Mädchen- & Frauenladen
Moltkestraße 72
89077 Ulm

Telefon 0731 - 335 34
Fax 0731 - 360 85 56
info@sieste.de
www.sieste.de

Trägerin
FrauenNetz West e.V.

Konto:
Frauennetz West e.V.
IBAN
DE80 6305 0000 0006 5631 01
BIC SOLADES1ULM