

Selbstverteidigungslehrgang für interessierte Mädchen und Frauen ab 12 Jahren

- ohne Vorkenntnisse -

- Sich der eigenen Grenzen bewusst werden und diese selbstsicher vertreten können
- Kennenlernen von Schocktechniken und Schmerzpunkten
- Behandlung spezifischer Situationen mit denen Frauen oftmals konfrontiert werden (z.B. Belästigungen, unangebrachtes Berühren bis hin zu gewalttätigen Übergriffen)
+ für Schülerinnen: Thema Mobbing und „Schulhoftechniken“
- Im Notfall handlungsfähig sein, um Gefahrensituationen zielgerichtet, sicherheitsbewusst und deeskalierend zu bewältigen

Wann?	Samstag 04. Mai 2024, 13.00 - 17.00 Uhr
Wo?	Neustadt a. d. Aisch, Schulzentrum, Comeniusstr. 4 (2-Fachturnhalle)
Teilnehmer?	offen für alle Altersklassen und Fitnesslevel (ab 12 Jahren)
Gebühr?	20 € inkl. Urkunde
Veranstalter?	Deutscher Asienkampfsport Verband
Trainer?	Melissa Rieser (3. DAN), Björn Bierhold (4. DAN) und DAV-Trainer

氣



氣

Voranmeldung erforderlich (Name + Alter angeben):

über unsere Website <https://www.deutscher-asienkampfsport-verband.de/maedchen-und-frauen-selbstverteidigung-am-04-05-2024/>

oder telefonisch unter 09104/1337

