

# Selbstverteidigung

Jahreskurs ab 26.09.23 in Neckarweihingen



Abfällige Sprüche, anstarren, anfassen bis hin zu Gewalt, Raub und sexuellen Übergriffen sind Situationen, denen man Grenzen setzen muss und kann.

Mit Selbstverteidigung ist es wie mit einer Versicherung: gut wenn man sie niemals braucht, aber unbezahlbar wenn man sie im Ernstfall hat. Man fühlt sich einfach besser, wenn man weiß, wie man einen gewalttätigen Konflikt, Übergriff oder Raub verhindert oder ihn möglichst schnell beendet.

Nutzen Sie diesen Kurs, um sich und Ihre Lieben zu schützen!

## Inhalte:

- Gefahren frühzeitig wahrnehmen und verhindern
- Die eigenen Grenzen kennen und schützen
- Richtiges Verhalten in einer Notsituation
- Was funktioniert gegen Angstgefühle
- Selbstschutz-Techniken, die unter Stress funktionieren
- Leicht lernbare Techniken
- Situationstrainings
- Mentale Vorbereitung
- Einsatz von Alltagsgegenständen wie Handy, Schlüssel, usw.

<b>Wann:</b>	einmal im Monat, Dienstags ab 19:30 – 21:00 Uhr (vgl. Termine: 26.09.23/24.10./28.11./12.12.22/30.1.24/27.2./19.3./23.4./14.5./25.6.24)
<b>Wo:</b>	Ludwigsburg-Neckarweihingen; Sporthalle Carl-Diem-Straße
<b>Kosten:</b>	174,- Euro, (für TVN Mitglieder oder Wiederholer nur 129,- €)
<b>Für wen:</b>	Frauen, Männer, Jugendliche ab 15 Jahre
<b>Trainer:</b>	Andreas Kubik, Karate- und SV-Lehrer, betreibt seit über 35 Jahren Kampfkunst, Waffenkampf und Selbstverteidigung
<b>Ausrichter:</b>	TV Neckarweihingen, <a href="http://www.tvn1899.de">www.tvn1899.de</a>
<b>Anmeldung:</b>	bei der Geschäftsstelle des TVN, Tel.: 07141- 50 67 71
<b>Mitbringen:</b>	Hallenschuhe, bequeme Alltagskleidung
<b>Wichtig:</b>	Es wird keine Haftung übernommen.

