

# SELBSTVERTEIDIGUNG UND GEWALTSCHUTZ

für Frauen ab 16 Jahren



## WEHR DICH, ABER RICHTIG

Selbstverteidigung und Gewaltschutz

in 8 Einheiten ab 18.10.2019

Email: [antwort@karate-illertissen.de](mailto:antwort@karate-illertissen.de)

Tel. 07303 / 4 17 98

[www.karate-illertissen.de](http://www.karate-illertissen.de)



## Wehr dich, aber richtig

Kursbeginn: Freitag, 18.10.2019 ab 18:00 Uhr

Einheiten und Dauer: 8 Abende à 90 Min.

Kosten: gesamt 80.-

Lehrgangsort: Gemeindehalle Jedesheim

Themen:

6 Einheiten in der Halle

- Selbstverteidigung und Gewaltschutz
- Selbstbehauptung
- Notwehrrecht und Zivilcourage
- Schlagtraining (u.A. auf Vollschutzanzug)
- Fallschule (richtiges Fallen)
- Sekundenkampf (empfindliche Körperstellen)
- ... und vieles mehr

2 Einheiten im Freien

- erlaubte Waffen zur Verteidigung einsetzen
- Reale Situationen meistern

**Das Karate-Dojo Illertissen und seine  
erfahrenen Trainer freuen sich auf Ihre Teilnahme**