



Frauen - Selbstverteidigungsgruppe

Das schwache Geschlecht? Von wegen! Frauen jeden Alters können sich wehren!

Wir möchten Ihnen zeigen, wie mit entsprechender psychologischer Vorbereitung, kombiniert mit effektiven Selbstverteidigungstechniken, jede Frau besser für den Ernstfall gewappnet sein kann!

Hier lernen Frauen Verteidigungsmöglichkeiten kennen, die auch ohne großen Trainingsaufwand umgesetzt werden können.

Die Frauenselbstverteidigung organisiert sich in fünf Bereiche:

- **Prävention: Gefahren im Vorfeld erkennen und zu vermeiden wissen!**
- **Selbstbehauptung: Durchsetzung persönlicher Belange mithilfe von verbalen und nonverbalen Signalen!**
- **Effektives Training von Schlag- und Tritttechniken!**
- **Selbstverteidigung: Leicht erlernbare, effektive Techniken zur Abwehr von Angriffen!**
- **Selbstverteidigungstechniken am Boden!**

Wir freuen uns auf das Training!

...und gleich anmelden!

04421/38675



Leitung: Sven Schoolmann
(1. Dan Jiu Jitsu; DJJB)

Beginn: Ab 10. Februar 2016

Beitrag: 10,50€/Monat

Ort: SV-Concordia/City Sport Treff
Raum 4

Tag: Freitag

Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr

Anzug: Leichte Sportbekleidung,
Turnschuhe

Anmeldungen bitte über den SV-
Concordia/City Sport Treff!

Kontakt: Bülowstraße 13-15
26384 Wilhelmshaven

Telefon: 04421/3 86 75

- Keine Aufnahmegebühr! -

Siehe auch: - www.sv-concordia-whv.de - - www.jiu-jitsu-whv.de -