

SELBSTBEHAUPTUNGS- / SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS Für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren



Datum	Samstag, 30. Januar 2027 und Samstag, 06. Februar 2027	
Ziel	Prävention:	Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
	Selbstbehauptung:	Vermittlung von Verhaltensweisen
	Selbstverteidigung:	Anwendung einfacher und effektiver Techniken
Ort	Mehrzweckhalle Ötlingen	
Programm	ca. 10.00 -12.00 Uhr:	Theorie
	ca. 12.00 – 12.45 Uhr	Pause
	ca. 12.45 - 16.00 Uhr	Praxis
Kursleitung	Yvonne Haas, Anita Spieß Gerhard Hanemann, Walter Grether	
Kursgebühr	€ 75,-- (€ 60,-- für TSG-Mitglieder)	
Kleidung	bequem und sportlich, Turnschuhe für Sporthalle	
Bitte mitbringen	Getränke / Mittagessen	
	Dusche steht zur Verfügung	
Anmeldung	per mail an yvonne.haas@axa.de	

KEINE VORKENNTNISSE, KEINE KÖRPERLICHE FITNESS ERFORDERLICH!!!