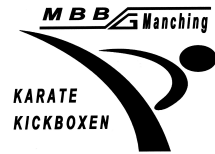




Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen



Die Abteilung Karate – Kickboxen der MBB SG Manching bietet einen Lehrgang zur Förderung der Selbstbehauptung und Schulung von effektiven Verteidigungstechniken gegen Angriffe auf Frauen an.

Das Seminar umfasst folgende Übungs- und Themenschwerpunkte

Wozu bin ich im Ernstfall fähig?

Erkenntnis und Bewusstsein des eigenen Leistungsvermögens
Maximaler Einsatz der vorhandenen Körperkraft

Technik ersetzt Kraft

Effektivität der Abwehr, Kenntnis der schmerzempfindlichen Körperbereiche
Optimale Kraftentfaltung durch Beachtung einfacher physikalischer Regeln

Optimale Ausgangsposition für eine Verteidigung schaffen

Erkennen und Abbau von Hemmschwellen. Mentale Einstellung zur schmerzhaften Abwehr. Sensibilisierung auf mögliche Gefahren

Mach mich nicht an

Praktische Anwendung des Erlernten im Rollentraining

Hintergründe

Notwehrrecht, kriminalistische Erscheinungsformen der Gewalt gegen Frauen, körperliche Reaktionen bei Angstzuständen, Vor- und Nachteile frei verkäuflicher Waffen.

Realistisches Training

Üben der erlernten Techniken gegen einen Angreifer in einem Vollschutzanzug mit ganzem Körpereinsatz und vollem Kontakt.

Kursleiter: Robert Hackenberg und Klement Kreitmeier

Kursdauer: Samstag 21.04. und 28.04.18, 10.00 – ca. 17.00 Uhr
Mit Option auf kostenlosem Auffrischkurs 2019

Kursort: Turnhalle der Realschule Manching, Am Keltenwall 100

Kursgebühr: 50.- Euro, Mindestteilnehmerinnen: 14

Anmeldung: gs@mbb-sg-manching.de oder 08459/325092
oder mit INFO: 08450/9700 oder 08450/929896