



Samstag den 13.11.2021, 10-17 Uhr
und Sonntag den 14.11.2021 10-16 Uhr

Anmeldeschluss 05.11.2021

10-25 Teilnehmer

in der Gymnastikhalle Friedrich-Magnus-Schwerd-Gymnasium,
Vincentiusstraße 5, 67346 Speyer

Selbstverteidigung für Einsteiger

Der Kurs eignet sich für Personen ab 16 Jahren bei jedem Fitnessstand. Bei bestehenden Verletzungen oder Einschränkungen treten Sie bitte vorher mit uns in Kontakt.

In diesem Kurs lernen Sie moderne und praxisorientierte Selbstverteidigung von ausgebildeten Selbstverteidigungslehrern. Der Schutz der eigenen Person und die Vermeidung kritischer Situationen stehen dabei im Vordergrund. Da sich nicht alle kritischen Situationen vermeiden lassen, vermittelt der Kurs auch effektive Verteidigungstechniken für diese Fälle werden. Die gezeigten Techniken basieren auf natürlichen Bewegungen und sind entsprechend leicht zu erlernen.



Kursinhalte:

- **Kritische Situationen erkennen und vermeiden**
 - Deeskalation kritischer Situationen
- **Verteidigung gegen körperliche Übergriffe**
 - Verteidigung am Boden
 - anderer (Grundlagen/Taktiken)
 - Schutz und mehr...

Unterrichtet werden Sie von:

Kim Thu Le-Nethe, 2. DAN Shotokan Karate-Do, B-Trainer Karatelehrer, B-Trainer Selbstverteidigung, B-Trainer Gewaltschutz, Sound-Karatetrainerin

Carsten Bönner, 4. DAN Yuishinkan Goju-Ryu Karate-Do, Selbstverteidigungslehrer, A-Trainer und Autor zweier Selbstverteidigungsbücher

Kursgebühr: 50€

Bitte überweisen auf das Konto

DE52 5455 0010 0193 7426 99

Anmeldung und Information:

Kim Thu le-Nethe / 0160 5359018 / kimthu.le-nethe@gmx.de

Bitte beachten: Auf Grund der aktuellen Corona-Verordnung können wir diesen Selbstverteidigungskurs leider nur für Geimpfte oder Genesene (2G) anbieten. Nachweis bitte zum Lehrgang mitbringen!!!

Samstag den 13.11.2021, 10-17 Uhr
und Sonntag den 14.11.2021 10-16 Uhr

Anmeldeschluss 05.11.2021

10-25 Teilnehmer

**in der Gymnastikhalle Friedrich-Magnus-Schwerd-Gymnasium,
Vincentiusstraße 5, 67346 Speyer**

<