



4 Termine á 2 h -> 8 h:
16.5 + 6.6. + 13.6 + 20.6.24



donnerstags
19:00 - 21:00 Uhr
Sporthalle Weiden



90 € für Vereinsmitglieder
105 € für Nichtmitglieder
(sinkt ab 10 Pers. um je 10 €)

Selbstverteidigung

ERKENNEN

ENTSCHÄRFEN

SCHÜTZEN



JETZT ANMELDEN

Rechnung per Mail

FÜR:
FRAUEN + MÄNNER
AB 16 JAHREN

www.sportverein-weiden.de

[E-Mail: Saskia.Kluge@Sportverein-Weiden.de](mailto:Saskia.Kluge@Sportverein-Weiden.de)



Kursleitung:
Hr. Michael Minder
-> "Wehr dich richtig"

- Krav-Maga-Ausbilder
- 1. DAN Ju Jitsu und Goshin Jitsu
- zert. Gewaltpräventionspädagoge
- Trainer / Ausbilder im Bundesverband
Gewaltprävention + Selbstverteidigung e.V.

Selbstverteidigung

GEWALTPRÄVENTION (DEESKALATION):
vorab Konflikte erkennen und entschärfen

SELBSTBEHAUPTUNG (SELBSTBEWUSSTSEIN):
Körpersprache erkennen und stärken

SELBSTVERTEIDIGUNGSTECHNIKEN:
sich selbst schützen können



JETZT ANMELDEN

Rechnung per Mail

FÜR:
FRAUEN + MÄNNER
AB 16 JAHREN

www.sportverein-weiden.de

[E-Mail: Saskia.Kluge@Sportverein-Weiden.de](mailto:Saskia.Kluge@Sportverein-Weiden.de)