



Freie Selbstverteidigung
Nur für Mädchen
der Klassen 6 und 7



Start: **Dienstag, 18. Januar 2022** **Ende: Dienstag 12. April 2022**

Tag/Zeit: **Dienstags von 18:45h bis 20:00h**

Ort: **Dojo GJNM Schillerstraße 8 39646 Oebisfelde**

Vorläufige **Jan.: 18 / 25 • Feb.: 01 / 08 / 15 / 22 •**

Tage: **Mrz.: 15 / 22 • Apr.: 05 / 12**

Kosten: **70,00€ einmalig vor Kursbeginn zu entrichten**

Volksbank eG Wolfenbüttel

IBAN DE77 2709 2555 3055 4080 00

Stichwort: Freie Selbstverteidigung Mädchen 2022



Selbstbehauptung ganz groß!

Was mache ich, wenn...

... ich festgehalten werde! ... ich am Boden liege! ...

fremde Hände meinen Hals umschließen! ... jemand mich an den Haaren wegzerzt!

In dem Selbstverteidigungskurs stellen wir diese Situationen mit Partnerin nach und trainieren entsprechende Techniken die zu einer eventuellen Befreiung führen können.

Gruppenübungen und Drills mit Schlagpolstern und Handpratzen gehören genauso zum Basistraining wie Rollenspiele in Stresssituationen

Equipment: Bequeme Sportkleidung
Weiteres wird in einem persönlichen Gespräch besprochen!

Teilnehmer: Mädchen der Klassen 6 und 7

Teilnahme: in der Reihenfolge der Anmeldungen (Die Teilnahme ist auf 18 Teilnehmerinnen begrenzt)

Meldung/Fragen: telefonisch direkt bei Frank Lambrecht 0151 2046 59 35 oder
fwlambrecht_frank@aol.de

Trainer: Frank Lambrecht
3. DAN Ju-Jutsu, 3. DAN Judo
Kids Instructor Krav Maga
Fullinstructor Krav Maga DKMV