



Krav Maga

Frauen Selbstverteidigung

Prävention - Deeskalation - Selbstverteidigung

Wann: Sonntag, 06.11.2022

Zeit: 08:45h bis 16:00h

Ort: Dojo GJNM Schillerstraße 8 39646 Oebisfelde

Kursinhalte:

Gewaltprävention/Gefahrenvermeidung (Was ist Gewalt?)

Was ist Notwehr und Nothilfe

Angriffsabwehr und Befreiung z.B. was mache ich wenn:

- ...ich geschlagen oder getreten werde
- ...ich festgehalten werde
- ...fremde Hände meinen Hals umschließen
- ...mich jemand an den Haaren wegzerzt
- ...ich am Boden liege
- ...ich von mehreren Personen angegriffen werde
- ...ich mit dem Messer bedroht werden
- ...ich mit der Pistole bedroht werde



Equipment: Bequeme Sportkleidung, Badelatschen, etwas zum Trinken.

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab 16 Jahren, keine weiteren Altersbegrenzungen

Teilnahme: in der Reihenfolge der Anmeldungen (Die Teilnahme ist begrenzt, 16 max.)

Kosten: 30,00€ vor Kursbeginn zu entrichten!

Volksbank eG Wolfenbüttel

IBAN DE77 2709 2555 3055 4080 00

Stichwort: Frauen SV 10/06112022

Anmeldung: Frank Lambrecht 0151 2046 59 35

fwlambrecht_frank@aol.de und frank.lambrecht@goshin-jutsu-no-michi.de

Meldeschluss: 29. Oktober 2022

Trainer: Frank Lambrecht

3. DAN Ju-Jutsu, 3. DAN Judo, Krav Maga Full Instructor DKMV

