

EINFACH - EFFEKTIV - REALISTISCH!

# SELBST VERTEIDIGUNG für Frauen und Kinder



**KINDER** von 5 - 10 Jahren, Samstag, 12.10.2019, 13.00 - 14.30 Uhr  
Selbstbehauptung / Selbstverteidigungstraining für Kinder

Die Kinder lernen in dem Kurs ihre eigene Möglichkeiten und auch ihre Grenzen der Verteidigung kennen. Es werden einfache Techniken erlernt. In kleinen Rollentrainings werden die Kinder auf die Ansprache einer fremden Person sensibilisiert. Teilnehmeranzahl: Ab 10 bis maximal 20 Personen. **25,- Euro**

**FRAUEN** ab 14 Jahren, Samstag, 12.10.2019, 15.00 - 17.00 Uhr  
Selbstverteidigung für Frauen

In dem Kurs lernen sich Frauen mit einfachen Techniken effektiv gegen einen Angreifer zu verteidigen. Das Verhalten bei Umklammerungen und das Verhalten in Bodenlage sind Schwerpunkt des Trainings. Weiter wird auf die Psychologie des Täters, eigenes Auftreten, Einsatz von Pfefferspray und das Recht der Notwehr / Nothilfe eingegangen. Teilnehmeranzahl: Ab 10 bis maximal 20 Personen. **35,- Euro**

## Die zwei Trainer:

Frank Scholz: Einsatz - und Selbstverteidigungstrainer der Polizei Ba-Wü  
Anika Scholz: Selbstverteidigung- und Tae Bo- Instructor

Über Ihre Anmeldung freut sich:

*Gesund & fit*

**PHYSIO**  
*medfit*<sup>®</sup>

**THERAPIE und TRAINING**

Im Hart 8, BÖHMENKIRCH, TEL.: 07332 924340

[www.PHYSIOmedfit.com](http://www.PHYSIOmedfit.com)

