

Kursgebühr 45 €

Verwendungszweck:

Selbstverteidigung S1

IBAN: DE26 5465 1240 0000 0000 42

Spark. Rhein – Haardt



Ansprechpartner:

Sebastian Eisenblätter

Referent für Erwachsenenbildung

Gemeindepädagogischer Dienst

Dekanat Bad Dürkheim-Grünstadt

Kirchgasse 9

67098 Bad Dürkheim

Tel: 06322/ 987692

sebastian.eisenblaetter@evkirchepfalz.de



**Selbstverteidigungskurs
für Frauen**

Bitte zurücksenden an:

Gemeindepädagogischer Dienst

Sebastian Eisenblätter

Referent für Seniorenarbeit und Erwachsenenbildung

Dekanat Bad Dürkheim-Grünstadt

Kirchgasse 9

67098 Bad Dürkheim

Termine:

8x ab Do 05.11.2020

Immer von 19.30 bis 21 Uhr

*Haus der Kirche
GPD*

*Kirchgasse 9
67098 Bad Dürkheim*

Kursgebühr 45€

Bitte kommen Sie in normaler
Straßenkleidung

Kursprogramm

Was ist eigentlich Notwehr?
Wann darf ich mich wehren?
Und vor allem: wie?

Im Laufe des Kurses werden diese
Fragen, vor allem die letzte näher unter-
sucht:
Wie wehre ich mich eigentlich?

Viele Menschen, vor allem Frauen, weh-
ren sich nicht und leben in Angst vor An-
griffen. Die üblichsten Antworten auf die
Frage warum wehrt man sich nicht ist
dann: weil ich zu schwach bin, weil ich
Angst habe und weil ich keine Ahnung
habe wie.

Im Kurs wollen wir gegen diese Fragen
vorgehen. Niemand ist zu schwach sich
zu wehren, wenn man weiß wie.

In diesem Einsteigerkurs behandeln wir
die gängigsten Angriffe, die in Notwehr-
situationen auftreten und wie man sich
erfolgreich dagegen wehrt. Wir erlernen
einfache, aber effektive Techniken und
lernen mit der Situation im allgemeinen
umzugehen.

Kursleitung:

Dr. Oliver Groß
1. Dan Ju-Jutsu

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich zu folgender
Veranstaltungsreihe verbindlich an:

Selbstverteidigung für Frauen

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefonnummer:

E-Mail Adresse:

Ort/Datum:

Unterschrift:
