



## Selbstverteidigungskurs für Frauen

Möchten Sie lernen, sich effektiv zu verteidigen und Ihr Selbstbewusstsein stärken?  
Unser Selbstverteidigungskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, genau das zu erreichen. In diesem 6-wöchigen Kurs werden Sie verschiedene Selbstverteidigungstechniken erlernen und dabei auch den Einsatz von Gegenständen mit einbeziehen.

### Kursinhalte:

- 1. Sicherheit und Selbstbewusstsein stärken:**  
Unser Selbstverteidigungskurs für Frauen zielt darauf ab, die persönliche Sicherheit zu erhöhen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Wir vermitteln effektive Techniken und Strategien, um sich in potenziell gefährlichen Situationen zu behaupten und zu schützen.
- 2. Praxisnahe und erprobte Methoden:**  
Unsere qualifizierten Instrukto:innen haben langjährige Erfahrung in der Vermittlung von Selbstverteidigungstechniken und sind darauf spezialisiert, realistische Situationen zu simulieren. Die Teilnehmer:innen werden praktische Fertigkeiten erlernen, die im Ernstfall anwendbar sind.
- 3. Prävention und Selbstschutz:**  
Neben den physischen Techniken werden wir auch präventive Maßnahmen vermitteln, um gefährliche Situationen zu vermeiden und frühzeitig zu erkennen. Selbstschutz ist nicht nur körperliche Verteidigung, sondern auch Risikominimierung.
- 4. Anpassbar für alle Niveaus:**  
Unser Kurs ist für Frauen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Wir passen die Übungen individuell an, um sicherzustellen, dass jede Teilnehmer:in Fortschritte macht und sich wohlfühlt.

### Kursdetails:

- Wann? 16.01.-20.02.2024, jeweils dienstags von 20:00-21:30 Uhr
- Wo? ETV-Halle, Heidestraße 34, 58119 Hagen-Hohenlimburg
- Kosten? 60 € für ETV Mitglieder, 80 € für Externe
- Anmeldung? Bitte bis zum **20.12.23** schriftlich an:  
michele@colonna.de

Für Fragen und weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Michele Colonna unter 0152 06142249.

Wir freuen uns, Sie zu unserem Selbstverteidigungskurs für Frauen einzuladen, um gemeinsam an Ihrem Selbstschutz und Selbstbewusstsein zu arbeiten. Nehmen Sie an unserem Kurs teil und investieren Sie in Ihre eigene Sicherheit und in Ihr Wohlbefinden!