

B2504601 Selbstverteidigung für Frauen (ab 16 Jahren)

Beginn	Freitag, 17.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	31,00 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Sabine Stein
Kursort	, Carola Lob Weg (neben Feuerwehr), 51789 Lindlar

Lernen Sie, sich in Notwehr zu verteidigen oder andere in Notsituationen zu unterstützen. Hier üben wir, wie Sie sich in jeder Situation effizient und wirkungsvoll verteidigen können.

Vor allem sollen den Teilnehmerinnen in den beiden Einheiten Grundlagen verschiedener Kampfkünste zur effizienten Selbstverteidigung vermittelt werden. Anhand verschiedener Szenarien werden Abwehrhaltung geübt und verschiedene Schläge und Tritte an Schlagpolstern trainiert.

Zusätzlich sind Prävention und Deeskalation ebenso Themen wie Körpersprache oder Einsatz der Stimme sowie Hilfsmittel. Das Training steigert Selbstbewusstsein, Körperkontrolle, Koordination, Kraft und Ausdauer.

Es wird von zwei (!) lizenzierten Kursleitungen angeleitet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Lindlar, Kaizen - Verein für Kampfkunst e.V.
14.11.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Lindlar, Kaizen - Verein für Kampfkunst e.V.