



Abteilung: Sport

AnsprechpartnerIn: Sebastian Obermaier

05.03.2013

Zielgruppe: ALLE

Information

Schlagzeile: Am Samstag, 23.03.2013 hält der TSV Sonthofen einen Workshop "Selbstverteidigung für Frauen"

Sehr geehrte Damen,

die JiuJitsu – Abteilung des TSV Sonthofen unter den Trainern Christian Sedlak und Roland Hagspiel bietet oben genannten Workshop am 23.03.2013 in der Turnhalle Rieden, 87527 Sonthofen, Albert-Schweitzer Straße (nicht Gymnasium!) an.

Frauen erleben in der Regel andere Gefahrensituationen als Männer. Sie werden deutlich häufiger überfallen oder sexuell belästigt, als dass sie in eine klassische Zweikampf-Situation (Schlägerei) verwickelt werden.

Daher beinhalten dieses Seminar zur Selbstverteidigung für Frauen auch hierauf abgestimmte Techniken und Anwendungen. Hier geht es niemals um "fairen" Kämpfen, sondern ausschließlich darum, so schnell und sicher wie möglich den Ort des Übergriffs verlassen zu können. Hierzu werden alle Mittel genutzt, die zur Verfügung stehen, insbesondere improvisierte Waffen.

Darüber hinaus gilt natürlich (wie generell bei der Selbstverteidigung): Ein vermiedener Übergriff ist eine siegreiche Schlacht. Deswegen wird der Prävention und der Vermeidung von Übergriffen genauso viel Beachtung geschenkt, wie dem eigentlichen Training.

Grundlegender Inhalt des Selbstverteidigungs-Seminars für Frauen:

- Gefahren-Bewusstsein schaffen
- Vermeidung durch taktisch kluges Verhalten und sicheres Auftreten (Körpersprache)
- Waffenlose Selbstverteidigung gegen die "üblichsten Angriffe"
- Benutzung von Alltagsgegenständen als Waffe zur Selbstverteidigung

Das Seminar findet für Frauen ab 16 Jahren von 9:00 Uhr – 15:00 Uhr mit Pausen statt.

Es kostet für Mitglieder des TSV Sonthofen 39,00 EUR

für Nichtmitglieder des TSV Sonthofen 49,00 EUR.

Der Preis ist zu Beginn des Kurses zu zahlen und beinhaltet Mineralwasser und Obst.

Eine Voranmeldung ist erforderlich:

Schriftlich per eMail – info@sedlak.de oder telefonisch unter 0 83 21 / 78 72 70.

Den teilnehmenden Mitgliedern der Sportgemeinschaft werden wir gegen Vorlage der Kostenquittung 10,00 EUR erstatten.

Weitere Informationen gibt es auf der Abteilungsseite unter: www.tsv-sonthofen.de

Freundliche Grüße

Sportgemeinschaft

Sebastian Obermaier