

Selbstbehauptung für Frauen

Neu

Beginn: Mai – Juli 2024, gesamt 9 h
Dauer: 3 Stunden an jedem Samstag
Kursgebühr: 69 € für Nichtmitglieder (50 € für Mitglieder)
Mindestteilnehmer: 6 Personen – bis max. 16 Personen

Termin: 11. Mai 2024, 10.00 Uhr
08. Juni 2024, 10.00 Uhr
13. Juli 2024, 10.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum der TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3, Maisach
Kursleitung: Alexander Dacos

„Die Gewaltzunahme gegenüber Frauen nimmt in Deutschland immer mehr zu. Jetzt ist Schluss damit! Zeigen Sie Ihrem gegenüber, dass Sie kein Opfer sind!“

Kursinhalte:

- Deeskalation bis zur Selbstbehauptung
- Gefahrensituationen frühzeitig erkennen
- Sicheres Auftreten und Stärkung des Selbstvertrauens
- Gezielte Schlag- und Blocktechniken
- Verteidigung gegen Halten, Würgen und Umklammern

Fragen und Anmeldungen an: kurse@tsgmaisach.de Kurs Nr. 24-05-Alex)

