

# Selbstbehauptung für Frauen & Männer, Teil 2

Teil 2 jetzt buchen!  
Einzel oder auch in  
Kombination mit Teil 1

<b>Wann:</b>	Samstag, 25.10.2025, 15.00 bis 18.00 Uhr
<b>Kosten:</b>	30 €, für TSG-Mitglieder nur 20 €
<b>Wo:</b>	Gymnastikraum der TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3, Maisach
<b>Für wen:</b>	für Frauen und Männer, mind. 6, max. 16 Personen
<b>Trainer:</b>	Alex und Chris



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

- Kursinhalte:**
- Deeskalation bis zur Selbstbehauptung
  - Gezielte Schlag- und Blocktechniken
  - Verteidigung gegen Halten, Würgen und Umklammern, etc.

Für Infos & Fragen an [Kurse@tsgmaisach.de](mailto:Kurse@tsgmaisach.de),  
Anmeldungen per Anmeldeformular unter [www.tsgmaisach.de/kurse](http://www.tsgmaisach.de/kurse), Kurs 25-10e