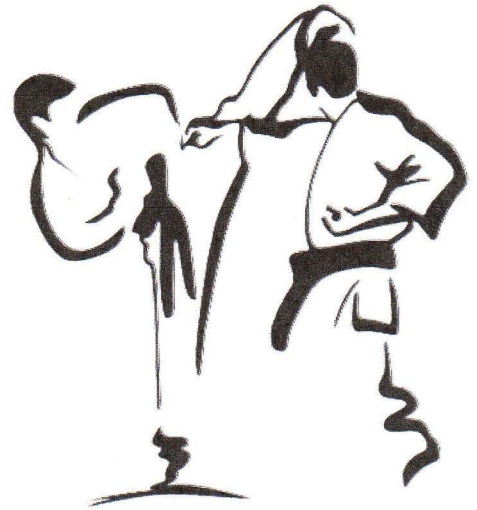


**Setze Grenzen! Wehre Dich! Selbstbewusst!
Grundzüge der**

SELBSTVERTEIDIGUNG

Auch in diesem Jahr bieten wir Euch wieder ein Selbstverteidigung Lehrgang an! Wie auch in dem letzten Jahr, zeigen wir Euch schnelle, effektive und vor allem einfache Techniken, mit denen Ihr Euch gegen Angreifer zur Wehr setzen könnt.



**Inhalte: Selbstbehauptung – Prävention
Szenisches Training – Verhalten bei Angriffswaffen
Verteidigung bei mehreren Angreifern – Stresstraining
Verwenden von Alltagsgegenständen**

Wann / Wo / Uhrzeit?

Samstag: 16.06.2018 / 10.00 – 12.00 Uhr

Turnhalle Krostitz

Teilnehmerbeitrag: 15,- €

**Anmeldung: vorstand@krostitzer-sportverein.de oder
0171/2124139 -> begrenzte Teilnehmerzahl**

**Ausrüstung: bequeme Kleidung oder Sportbekleidung
Fl. Wasser**

**Sonstiges: Mit der Teilnahme wird das Einverständnis zur
Bildveröffentlichung erteilt.**