

# Selbstverteidigungsworkshop für Mädchen (ab 15 J.) und Frauen



Liebe Vereinsmitglieder und Freunde,

wir bieten einen **Selbstverteidigungsworkshop** für Mädchen (ab 15 Jahre) und Frauen jeglichen Alters an.

**Am Samstag, 17.01.2026 in der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr**

sollen folgende Inhalte vermittelt werden:

- Auftreten und eigene Wohlfühlzone
  - Angriffe von hinten abwehren
    - Abwehr Würgen
  - Aus Handgriffen entkommen
- Einer Umklammerung entkommen
- Bodentechniken / Abwehr eines schweren Übergriffs
  - Messerangriff abwehren
- Selber wehren mit u.a. Ellenbogentechnik, Alltagsgegenständen
- Jemand anderem zur Hilfe kommen ohne sich selber in Gefahr zu bringen
  - Weitere Tipps und Tricks

**Trainer:** Dirk Jodat und Saskia Klinkberg

**Anmeldung über [vorstand@mtv-kissenbrueck.de](mailto:vorstand@mtv-kissenbrueck.de)**

(gerne mit freiwilliger Altersangabe für eine individuelle Ausrichtung des Workshops)

**Anmeldefrist: 10.01.2026**

Eine Bestätigung der Anmeldung sowie weitere Informationen erfolgen per E-Mail.

Für Nichtmitglieder des MTV ist ein Unkostenbeitrag i.H.v. 5,00 € zu entrichten.

Bei Interesse wird ein weiterer Kurs angeboten.

