

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

(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.

