

# **Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs**

## **für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren**

Termin: 7. Februar 2017 (Dienstag) und 21. Februar 2017 (Dienstag)

Uhrzeit: 18:00-20:00

Veranstaltungsort: Fellbach-Schmidlen, Aikido-Dojo, Uhlandstraße 22

Kosten: 20,00 (ermäßigt 15,00)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung mit weißen o. grauen Socken, Badeschlappen o. ä., eventuell Getränk.

Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

Der Einführungskurs beschäftigt sich zuerst mit dem Bereich der Selbstbehauptung und sensibilisiert für Grenzverletzungen von der Anmache bis zu sexualisierten Übergriffen. In gestellten Gefahrensituationen üben Teilnehmerinnen NEIN zu sagen, sich gemeinsam zur Wehr zu setzen und sich Hilfe zu holen. Als Ergänzung werden anhand ausgewählter Aikidotechniken Grundlagen der praktischen Selbstverteidigung vermittelt. Aikido ist eine Kampfkunst, die ohne brutale und aggressive Elemente auskommt. Für den Kurs sind keine besonderen sportlichen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse notwendig.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich per Mail [info@aikido-fellbach.de](mailto:info@aikido-fellbach.de) an unter Angabe von:

- Vorname
- Name
- Alter
- Rufnummer
- Wohnort

Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie uns bitte.