

# **Grundlagen der Selbstbehauptung mit Selbstverteidigungselementen**

## **Einführung für Mädchen von 10 bis 15 Jahren, auch in Begleitung der Mutter (oder einer anderen weiblichen Bezugsperson)**

14. März.2017 (Dienstag)

Uhrzeit: 17:00 - 19:00

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

Kosten: 12,00 Mädchen ohne Begleitung, 18,00 Mädchen mit Begleitung (s. oben)

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

Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

Anhand ausgewählter Übungen bekommen die Teilnehmerinnen einen Eindruck, was zu einer effektiven Selbstbehauptung gehört. Mit Beispielen aus Aikido werden die Grundlagen der Selbstverteidigung vermittelt. Aikido ist eine Kampfkunst, die ohne brutale und aggressive Elemente auskommt.

Der Kurs ist auch für Mädchen ohne Vorkenntnisse gut geeignet.

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.