



SELBSTVERTEIDIGUNG



für Kinder, Jugendliche, Männer und Frauen

Samstag, 13. April 2024

Männer (ab 18 Jahre)

9:30 – 12:00 Uhr

Kosten: 30€ (incl. Unterlagen)

Teilnehmerzahl: min 10, max 20

Haltung & Ausstrahlung –

Schlagkraft & Schlagtechniken

Befreiungstechniken - Schlagkombinationen

Nervendruckpunkttechnik

Kinder (6-10 Jahre)

Selbstsicherheitskurs

13:00 – 14:15

Kosten: 15€

Teilnehmerzahl: min 10, max 20

Emotionen & Angst als Warnsignal

Haltung - Gestik - Mimik

Verbale Verteidigung (Stimme)

Nein sagen lernen - Fallübung (bei Schubsen)

Kindgerechte SV-Techniken

Samstag, 20. April 2024

Jugendliche (11-17 Jahre)

9:30 – 11:30 Uhr

Kosten: 25€ (incl. Unterlagen)

Teilnehmerzahl: min 10, max 20

Frauen (ab 18 Jahre)

12:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 30€ (incl. Unterlagen)

Teilnehmerzahl: min 10, max 20

Haltung & Ausstrahlung - Schlagtechniken mit Hand & Fuß

Vitalpunkte - Verbale Verteidigung

Körpersprache – Verteidigungstechniken

Abwehr am Boden

Körpereinsatz - Entschlossenes Handeln



Veranstalter:

[SpVgg Aidlingen e.V.](https://spvgg-aidlingen.pw-cloud.de/)

Veranstaltungsort:

Halle der Schallenbergsschule,
Dachteler Weg 18,
71134 Aidlingen/Deufringen

Anmeldung: <https://spvgg-aidlingen.pw-cloud.de/Frontend/Module/Course>



Kursleiter:

Markus Wolf & Stefan Rimpel
(Kampfsportler & Selbstverteidigungstrainer)

www.staerke-zeigen.de

Markus Wolf

Eskalation vermeiden
 Mitarbeiter stärken