

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen



Schwerpunkte des Kurses sind:

- ✓ Körperhaltung
- ✓ Körpersprache
- ✓ Reaktionsschulung
- ✓ geistige und verbale Auseinandersetzung mit dem Thema „Gewalt“
- ✓ Selbstbehauptung
- ✓ Sensibilitätsschulung
- ✓ Verhaltensweisen in Angst und Stresssituationen
- ✓ Einblick in Recht und Gesetz
- ✓ Rollentraining

Trainer Uwe Pester

Professioneller Deeskalationstrainer

Gewaltpräventionstrainer „Junge, Junge...“

- trainiert seit 1993 Selbstverteidigung
- Träger des schwarzen Gürtels in der Selbstverteidigungs-Sportart „Aikido“
- 3 Kyu Iaido
- 5 Kyu Judo
- Ausbildung zur Waffenlosen Selbstverteidigung im Strafvollzug

Anmeldung unter Geschäftsstelle JC Bietigheim, Tel/Fax 07142/773164
oder aikido-jcb@arcor.de

Sporthalle der Hillerschule

74321 Bietigheim-Bissingen, Hillerstraße,

7 x freitags, 20.00-21.30 Uhr

27.11./04.12./11.12./18.12.2009

15.01./22.01./29.01.2010

Kosten € 60,--/Teilnehmerin

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Bequeme Kleidung oder Trainingsanzug genügen!

Jeder Teilnehmerin erhält eine Teilnahmebescheinigung!