

# Gewalt gegen Frauen - nicht mit uns!

Eine Aktion des



in Zusammenarbeit mit dem



## Kurs

# Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen ohne Vorkenntnisse, 16-50 Jahre

**Samstag: 31.05.2014, 13.30-15.30 Uhr**

in der Sporthalle der Hillerschule (Altstadt)

### Referenten:

Uwe Careni, 5. DAN Karate

- Lizenztrainer für Selbstverteidigung des Karate-Verbands Baden-Württemberg
- Zertifizierter Gewaltschutztrainer des Karate-Verbands Baden-Württemberg
- Lizenztrainer für Leistungssport des Karate-Verbands Baden-Württemberg
- Langjähriger Trainer beim JC Bietigheim/Abt. Karate
- Mehrfacher Landesmeister Karate

Sarah Hettich, 1. DAN Karate

- Trainerin beim JC Bietigheim/Abt. Karate
- Zertifizierte Gewaltschutztrainerin des Karate-Verbands Baden-Württemberg



### Wissenswertes:

- der Kurs ist kostenlos
- eine Anmeldung ist nicht erforderlich
- es sind keine Vorkenntnisse notwendig
- bitte lockere Sportkleidung/Socken mitbringen

### Inhalte:

- Übungen zur Selbstbehauptung (Körperhaltung, Stimme...) für ein selbstsicheres Auftreten
- Übungen zur Selbstverteidigung zur Schulung realistischer Einschätzung von Situationen
- Einfache, aber wirksame Verteidigungstechniken gegen körperliche Angriffe

### Infos:

Uwe Careni 07142 709232