Mut zur Selbstverteidigung!

Ab sofort bieten wir **auch 1x wöchentlich mittwochs** Selbstverteidigungs - Training für Frauen und Männer ab 14 Jahre an. In diesem Kurs geht es um taktische Selbstverteidigung gegen einen oder mehrere, überlegene Gegner in einer Notwehrsituation nach dem bewährten Konzept, einschließlich Outdoor-Training im Dunkeln gegen einen „schwarzen Mann"

Kurszeiten: mittwochs von 18.00 – 19.30 Uhr
Kursort: Sporthalle der Schule Steinfeld, Bürgermeister-Oetken-Straße 3, in Mölln.

Selbstverteidigung ist kein Kampfsport und von jedem zu erlernen. Leider ist Gewalt in unserer Gesellschaft präsent! Werden Sie nicht zum Opfer und lernen Sie ihren Körper und seine Möglichkeiten kennen, um sich und andere zu schützen. Ziel des Kurses ist es, ihre Aufmerksamkeit zu schärfen und Wehrhaftigkeit zu schaffen. Die Inhalte des Kurses sind die Voraussetzungen einer Notwehrsituation, der Einsatz von Alltagsgegenständen als Kraftverstärker. Waffenlose Selbstverteidigung und die Kenntnis von Vitalpunkten am menschlichen Körper sind weitere Vorteile in einer Notwehrsituation, wenn es darauf ankommt.

Es gibt schon viele Menschen die sich wehren können, haben auch Sie den Mut dazu.

Infos bekommen Sie sich unter Tel. 04542/6624
oder Sie kommen einfach mal zum Probetraining.