

Kadua – Sport



Workshop am 21.05.2017

13:00 – 16:00 Uhr

Frauen-Selbstverteidigung

Der Kurs richtet sich an Frauen in jeder Altersklasse.

Die aktuelle Angst vor Gewalttaten und die täglichen Nachrichten verstärken das innere Verlangen nach Sicherheit. Jedoch gilt auch hier: Sicherer ist es auf jeden Fall, wenn Sie sich auf sich selbst verlassen können.

Mit diesem Workshop wird hierzu eine Grundlage in nachfolgenden Bereichen geschaffen:

- **Befreiungstechniken beim Festhalten**
- **Befreiungstechniken aus Würge-Griffen**
- **Einsatz von Alltagsgegenstände**
- **Fallen und Aufstehen**
- **Kleine feine (geheime) Tricks**
- **Schlag-, Tritt- und Abwehrtechniken**

Kleidung: (Lockere) Sportkleidung. Es wird auf Matten trainiert (Socken, Barfuß oder Hallenschuhe mit glatten Sohlen).

Verpflegung: Kaffee, Tee, Wasser steht zur Verfügung.

**Ort: Kadua-Sport
Mariendorfer Damm 75
12109 Berlin
Tel: 0173-21 47 441
Email: escrimador@t-online.de**

Kadua – Sport

Anmeldeformular: bitte per Email an: escrimador@t-online.de oder per Post an Kadua-Sport, Mariendorfer Damm 75, 12109 Berlin oder einfach vor Ort abgeben,

Workshop: Frauen-Selbstverteidigung

Am Workshop: Frauen-Selbstverteidigung am 21.05.2017 in Berlin (Kadua-Sport, Mariendorfer Damm 75, 12109 Berlin) nehme ich teil:

Vorname, Name

.....

Anschrift:

.....

.....

Tel:.....

E-Mail:.....

Die Teilnahmegebühr über 30,00 EUR (inkl. 19% MwSt.)

O wird von mir bis 21.05.2017 auf nachfolgendem Konto überwiesen:

Berliner Volksbank; IBAN: DE70 1009 0000 3921 9920 16
Kontoinhaber: Dusedeau, Dirk

Datum:.....

.....

(Rechtsverbindliche Unterschrift)