

 **W** **orkshop 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**

**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)