

Frauen- Selbstverteidigung



KI-generiert am 28.12.24 mit DALL-E

Wer? Wann? Wo?

Kurs mit zwei Einheiten für
Mädchen und Frauen im Alter von 13 bis 99 Jahren

Samstag, 15.03. und 22.03.25
jeweils von 18.00 bis 22.00 Uhr

Sportforum Halle 2 (1. OG)
Am Söldnermoos 61, 85399 Hallbergmoos

Schulung in verbaler und nonverbaler Kommunikation

Selbstsicher auftreten, Antiopfersignale aussenden

Gefahren frühzeitig erkennen, präventiv handeln

Schlag- und Tritttechniken effektiv einsetzen

Selbstverteidigungstechniken für den Ernstfall

Anwendungstraining am Schutzanzug

Anmeldeschluss: 22.02.25

Anmeldung & Infos

Ansprechpartnerin: Sabrina Stangl, Tel.: 0172 8378347, Email s. unten
Kursleitung: Florian Fendt, ausgebildeter Trainer für Selbstverteidigung und
Gewaltprävention

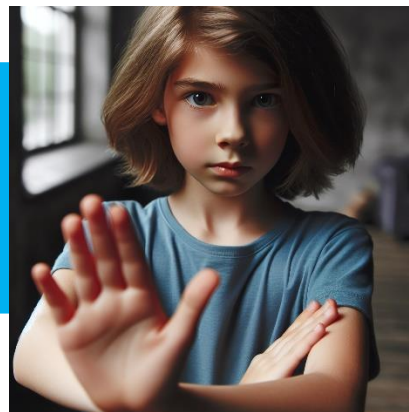
Anmeldung durch Email an **30jahre@karate-hallbergmoos.de** mit Vor- und Nachnamen, Alter, besondere Wünsche

Unkostenbeitrag p. P.: 45 € (13-17 Jahre) & 55 € (ab 18 Jahren) jeweils inkl. Verpflegung, Versicherung etc., Teilnehmerzahl ist begrenzt

www.karate-hallbergmoos.de



Kinder- Schutztraining



KI-generiert am 27.12.24 mit DALL-E

Wer? Wann? Wo?

Kurs zur Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 6 bis 12 Jahren mit kindgerechter Herangehensweise durch geschulte Trainer

Samstag, 22.03.25 von 13.00 bis 17.00 Uhr

Sportforum Halle 2 (1. OG)
Am Söldnermoos 61, 85399 Hallbergmoos

Gefahren erkennen und vermeiden

Körpersprache und Stimmeinsatz

Selbstsicher und selbstbewusst Auftreten

Schlag- und Tritttechniken im Ernstfall effektiv einsetzen

Selbstverteidigungstechniken für den Notfall



KI-generiert am 27.12.24 mit DALL-E

Anmeldung & Infos

Anmeldeschluss: 22.02.25

Ansprechpartnerin: Sabrina Stangl, Tel.: 0172 8378347, Email s. unten
Kursleitung: Florian Fendt, ausgebildeter Trainer für Selbstverteidigung und Gewaltprävention

Anmeldung durch Email an 30jahre@karate-hallbergmoos.de mit Vor- und Nachnamen des Kindes, Alter, Vor- und Nachnamen eines Erziehungsberechtigten, Telefonnummer für Erreichbarkeit während des Kurses, besondere Wünsche

Unkostenbeitrag pro Kind: 30 Euro inkl. Verpflegung, Versicherung etc., Rabatte bei Anmeldung mehrerer Kinder aus einer Familie, Teilnehmerzahl ist begrenzt

www.karate-hallbergmoos.de

