

Frauenselbstbehauptung Frauenselbstverteidigung

Sei kein Opfer – Wehr Dich !

Wann: 05./06.11.2011 jeweils 10 - 14Uhr

Trainer: Franz Mertens

Kosten: 40 Euro

Ort: Fitnessstudio Wellcome, Südwest Park 58,
90449 Nürnberg, Tel: 0911/217 9800



Mitzubringen: leichte Sportkleidung (Trainingsanzug, Jogginghose, Sweatshirt), Turnschuhe, Badelatschen, Handtuch, Handtasche, Frauenzeitschrift evtl. Obst oder Pausenbrot)

Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl!

Die 3 Grundsäulen dieses Kurses beruhen auf den Säulen **Prävention, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung.**

- Über die **Prävention** möchten wir Sie beraten, wie Sie evtl. gefährliche Situationen von vornherein vermeiden können.
- Über die **Selbstbehauptung** versuchen wir Sie vorzubereiten, damit Sie nicht als Opfertyp erscheinen und durch ihr gesamtes Auftreten, die Wahrscheinlichkeit Opfer zu werden minimieren können und auch in der Lage sind die im Bereich Selbstverteidigung erlernten Techniken ohne zögern anzuwenden.
- Über die **Selbstverteidigung** versuchen wir Sie mit einem begrenzten Spektrum an Techniken zu schulen, die in verschiedensten Situationen anwendbar sind und auch unter Stress ausgeführt werden können.

Desweiteren beinhaltet unser Kurssystem **Szenarientraining** um Musterlösungen zu erarbeiten um damit im Ernstfall emotional bereits vorbereitet zu sein.

Wir verkürzen damit Ihre Reaktionszeit im Ernstfall. Unser Ziel ist es Ihnen zu helfen Gefahrensituationen zu vermeiden oder im Falle einer Gefahr sich die Zeit zu verschaffen zu entkommen und Hilfe zu holen.

Die Statistik der Polizei Hannover zeigt, Frauen die sich gewehrt haben konnten zu **70-80% ohne größere Schäden** entkommen!