

7. September 2024 Turnhalle Goethegymnasium

19. Oktober 2024 Braunschweiger Str. 29

(Aufbauseminar) **Hildesheim 15 €**

10:00 -14:30 Uhr

Frauen Power

Selbstverteidigungskurs

weitere informationen unter:

www.shotokan-hildesheim.de



Iulia Circa / Karate Shotokan 4. Dan

Ein Selbstverteidigungskurs für Frauen von Frauen entwickelt

Es gibt viele Gründe, die für das Erlernen von Selbstverteidigung bei Frauen sprechen. Ein wichtiger Grund ist, dass Frauen in Gefahrensituationen oft körperlich unterlegen sind und leicht in die Opferrolle gedrängt werden. In unserem Selbstverteidigungskurs lernen Frauen, wie sie Gefahrenpotenziale erkennen, bestimmten Situationen bereits im Vorfeld aus dem Wege gehen können, aber auch für den Fall der Konfrontation, sich zu behaupten.

Unsere Ziele:

Dein Selbstbewusstsein fördern, Deine Stärken aufzeigen und Dir eine neue Freiheit durch Bestimmtheit eröffnen.

Wir wollen Deine Stärken hervorbringen und Dein Gefahrenbewusstsein schulen. Wir zeigen Dir Techniken gegen die häufigsten Angriffe und führen mit Dir Rollenspiele und Szenario-Training durch, damit Du das Erlernte möglichst realitätsnah üben kannst.

Die Techniken und Bewegungen, die angewandt werden, können von allen Menschen erlernt werden.

Sie basieren auf den natürlichen Bewegungsabläufen des Körpers. Es wird auf leicht erlernbare Techniken gesetzt, die keinerlei Vorwissen oder besondere körperliche Voraussetzungen erfordern.

Es geht im Grunde darum, die Kraft des Gegners zum eigenen Vorteil zu nutzen und gezielt die Schwachstellen des Gegenübers zu erkennen, damit Du in gefährlichen Situationen instinktiv reagieren kannst.

Am Ende wird das Erlernte Dir ein völlig neues Gefühl für Deinen Körper geben.

Veranstalter: **Karate-Dojo Shotokan Hildesheim**

Dauer: **2x2 Stunden + 30 min. Pause**

Anmeldung mit Altersangabe

per E-Mail erforderlich: sv@shotokan-hildesheim.de

(ohne Anzahlung)

Kleidung: **Sportkleidung**

Kosten: **15 € / Seminar**

Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung für Schadensfälle aller Art ab.

www.shotokan-hildesheim.de