

Selbstverteidigung

meet's

KARATE

für Frauen

Die Kursreihe ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt. Sie greift körperliche und verbale Übergriffe sowie sexuell motivierte Situationen auf und zeigt, wie Frauen diesen wirkungsvoll entgegenwirken können.



Selbstverteidigung ist mehr als Technik – es ist Selbstvertrauen.



**Stark.
Sicher.
Selbstbewusst**

**WIR VERBINDEN DAS KNOW-HOW DER SELBSTVERTEIDIGUNG
MIT DEN MENTALEN UND KÖRPERLICHEN FÄHIGKEITEN DES KARATE –
ZU EINER EFFEKTIVEN UND SCHLAGKRÄFTIGE EINHEIT!**



PRÄVENTION

- ✓ Gefahren erkennen
- ✓ Ernstsituationen vermeiden
- ✓ Selbstbewusst auftreten



MINDSET

- ✓ Mentale Stärke entwickeln
- ✓ Selbstbewusstsein stärken
- ✓ Innere Haltung verändern



TECHNIKEN

- ✓ Karate-Techniken
- ✓ Schläge, Tritte & Befreiung
- ✓ Effektiv und realitätsnah

KURSinHALTE

- **Prävention:** 5 Ringe der Sicherheit, situative Aufmerksamkeit, Low Profile, Selbstbehauptung und Deeskalation
- **Rechtliche Aspekte:** Vortrag durch einen Juristen aus dem Kampfsportbereich
- **Selbstschutz:** Umgebung wahrnehmen, Distanz wahren, Stimme einsetzen, Situationen bewerten und Handlungssicherheit trainieren
- **Selbstverteidigung:** sicher stehen; Abwehr gegen Griffe, Umklammerung, Würge- und Schlagangriffe

KURSDAUER & KOSTEN

- **Exklusiv für Frauen maximal 10-12 Teilnehmerinnen**
- **Dauer:**
6 Wochen · 2 Einheiten pro Woche
- **Beginn:**
Freitag, 23. Oktober 2026
Dienstag 18:30–20:00 Uhr & Freitag 19:30–21:30 Uhr
- **Kosten:**
95 € für den gesamten Kurs (ca. 7,50 € pro Einheit)

**Starte jetzt deinen Weg zu mehr
Sicherheit und Selbstbewusstsein!**

Voranmeldung & Infos



Michael Schönthal
Stellvertretender Abteilungsleiter
0176 - 53381939
Selbstverteidigung-Frauen-TSV-Gersthofen@web.de

WO?



Pestalozzi Turnhalle
Brucknerstraße 1
86368 Gersthofen

Jetzt Scannen für
weitere Infos &
anmelden

