

# Selbstverteidigung für Frauen

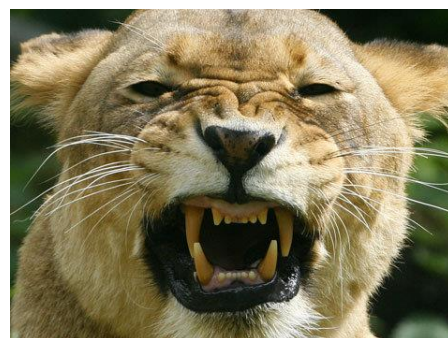


**Die TG 1886 Rimbach bietet über ihre Kung Fu - Abteilung in den Monaten Februar bis April 2025 einen Frauen - SV Kurs an.**

Wir bieten Ihnen einen 8-wöchigen Kurs (1x pro Woche 2 Stunden), in dem Sie die Basics der Selbstverteidigung erfahren.

Der Kurs ist für Teilnehmerinnen ab einem Mindestalter von 15 Jahren konzipiert und umfasst folgende Themen:

- Selbstverteidigungstechniken allein reichen nicht aus
- Täter suchen Opfer – keine Gegner
- Prävention/Deeskalation/Selbstbehauptung
- Kompromisslose Verteidigung
- Nicht kämpfen, sondern der Bedrohung ein Ende setzen
- Nicht mit Abwehr reagieren, sondern mit Angriff agieren
- Die Waffen einer Frau
- Die innere Kriegerin wieder entdecken
- Notwehr und Nothilfe
- Wichtige Adressen und Anlaufstellen



- Leitung:** Sifu Hartmut Schmitt (3. Toan Shaolin Kung Fu u. YCF Krav Maga Instruktor)  
Sifu Enrico Drechsler (3. Toan Shaolin Kung Fu u. YCF Krav Maga Instruktor)
- Anmeldung u. Zahlung:** bis zum 10.02.2025 per E-Mail an [mv-tgrimbach@web.de](mailto:mv-tgrimbach@web.de) (siehe Flyer)
- Dauer/Größe:** 8 Abende, Donnerstag von 20:00 bis 22:00 Uhr / Max. 30 Kursteilnehmerinnen
- Beginn:** 13.02.2025
- Ort:** Sportlerheim der TG Rimbach (Kleiststr. 1, 64668 Rimbach)/ Halle über „Felice“
- Gebühr:** Nichtmitglieder 120,00 € / Vereinsmitglieder 100,00 €
- Information:** [mv-tgrimbach@web.de](mailto:mv-tgrimbach@web.de)