

# Selbstverteidigung

meet's

# KARATE

## für Frauen



Stark.  
Sicher.  
Selbstbewusst.

Die Kursreihe ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt und geht auf Situationen ein die hauptsächlich für Frauen eine Rolle spielen.

Wie kann ich Übergriffen körperlicher und verbaler Natur, aber auch sexuell motivierten Übergriffen entgegenwirken?

**WIR VERBINDEN DAS KNOWHOW**  
DER SELBSTVERTEIDIGUNGSTECHNIKEN MIT DEN MENTALEN  
UND KÖRPERLICHEN FÄHIGKEITEN DES KARATE ZU EINER  
**EFFEKTIVEN UND SCHLAGKRÄFTIGEN EINHEIT!**



### PRÄVENTION

Vermeidung von Ernstfallsituationen – die beste Selbstverteidigung:  
**Nicht da zu sein wo etwas passiert!**



### MINDSET

Die Änderung des Mindsets zu einer Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins steht besonders im Fokus.  
**Ich werde vom Opfer zum Gegner!**



### TECHNIKEN

Geschult und entwickelt werden die **körperlichen Fähigkeiten, Fitness und Techniken** um sich erfolgreich zu Wehr setzen zu können.

### KURSDAUER & KOSTEN:

- ✓ Vortrag über Prävention, die 5 Ringe der Sicherheit (Mindset, Situative Aufmerksamkeit, Low Profile...), Selbstbehauptung, Deeskalation.
- ✓ Vortrag über rechtliche Aspekte durch die Polizei Augsburg / Rechtsanwalt aus dem Kampfsportbereich.
- ✓ Praxiselemente Selbstverteidigung: Schlagtechniken / Abwehrtechniken gegen Griffe, Umklammerung, Würgegriffe und Schlagangriffe / Befreiung Bodenkampf / Gebrauch von Hilfsmitteln.
- ✓ Praxiselemente: Sicheres Stehen im Verteidigungsfall / mit Händen und Füßen wehren – richtig Schlagen / Sicherer Übergang zum Erlernen der Techniken und Fähigkeiten.

### KURSDAUER & KOSTEN:



Exklusiv nur für Frauen in einem kleinen Rahmen mit maximal 10 – 12 Personen.



Dauer: 6 Wochen mit 2 Einheiten pro Woche ab Oktober 2026.



Kosten: 95 € für den gesamten Kurs (ca. 7,50 € pro Einheit).

Starte jetzt deinen Weg zu mehr  
**SICHERHEIT UND SELBSTBEWUSSTSEIN!**



**KARATE**  
TSV 1909 GERSTHOFEN

### VORANMELDUNG UND INFOS

Michael Schönthal  
stellvertretender Abteilungsleiter  
Fon 0176 . 53381939.



### WO?

Pestalozzi Turnhalle  
Brucknerstraße 1  
86368 Gersthofen

