

Selbstverteidigungsschule KH Tübingen



Mädchen und Frauen
Selbstschutz +
Selbstverteidigung
Intensivseminar an 2 Tagen

„Die eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, die andere packt sie kräftig an und handelt.“

Veranstaltungsort: Seminarraum der Kreishandwerkerschaft Im Handwerkerpark 1 72070 Tübingen

Zeiten: Samstag 25.05.2019 11.00 – 16.00 Uhr
Sonntag 26.05.2019 11.00 – 16.00 Uhr

Leitung/Dozent: Karlheinz Heppe Lehrer für Selbstverteidigung mit 30-jähriger Erfahrung

Teilnehmer: Mädchen und Frauen ab 15 Jahren, gerne auch Mütter mit Töchtern.
Teilnehmerinnen unter 18 Jahren müssen durch einen Erziehungsberechtigten angemeldet werden.

Die Buchung der Location erfordert eine gewisse Mindestteilnehmerzahl !

Anmeldeschluss: Bitte bis spätestens Donnerstag 16.05.2019 anmelden

Kursgebühr 120,- €uro incl. MWST zahlbar nach Anmeldung

Anmeldung: per e-mail oder telefonisch

Bekleidung: Legere Freizeitkleidung, Indoorschuhe, Getränke bitte mitbringen

Vorkenntnisse: keine erforderlich und normale körperliche Konstitution ausreichend

Kursbeschreibung: Grundlagenkurs - Basics – **effektive Selbstverteidigung** und Selbstschutzmaßnahmen in einer idealen Mischung aus Theorie und Praxis. Während der realistischen Herangehensweise in den praktischen Teilen **werden Sie in diesem Seminar erkennen**, dass Sie überhaupt nicht so hilflos sind wie es scheint. Gerne werden individuelle Wünsche und Anregungen berücksichtigt, eine aktive Mitarbeit ist ausdrücklich erwünscht. Wer mag kann für die Übungen in Bodenlage eine Iso-Matte mitbringen.

Sie haben Fragen, oder ganz individuelle Themen die Sie gerne Lösungsvorschläge wünschen, dann dürfen Sie mich sehr gerne anrufen.

Anfahrt / Parken Parkmöglichkeiten vorhanden mit dem Bus Linie 16 -- Hasenbühl --