



## Selbstschutzseminar für Frauen Anfänger und Fortgeschrittene

### Angst auf dem dunklen Parkplatz?

**Taktische Verhaltensweisen und Selbstverteidigung gegenüber unbekanntem Person und an einsamen Orten.**

**Mit Theorieanteil, auf Basis von Live Videos und speziell abgestimmt auf die Gefahrensituationen von Frauen.**

Dieses Seminar richtet sich an alle Frauen, ob absolute Anfängerin oder Fortgeschrittene. Entgegen anderer Lehrgänge, sprechen wir auch über die theoretischen Elemente in der Selbstverteidigung. Selbstverteidigung fängt immer im Kopf an. Diesem Umstand tragen wir in einem theoretischen Teil von ca. 1 Stunde Rechnung. Wir zeigen euch, anhand von Live Videos wie potentielle Täter, psychologische und physische Kontrolle ausüben, wie wir unser Gefahrenradar schärfen können und warum Deeskalation bei bestimmten Tätertypen nur eingeschränkt funktioniert.

In dem praktischen Teil, beschäftigen wir uns mit Schlagtechniken und taktischer Ausrichtung gegen einen Angreifer, welche auch in Hochstressphasen funktioniert. Wir zeigen euch warum das sogenannte "Mindset", so viel wichtiger ist als die reine Technik. Wir werden versuchen, einen Teil des Praxisteils auch außerhalb des Trainingsraumes zu verlagern, so dass wir realitätsnah üben können.



## Selbstschutzseminar für Frauen Anfänger und Fortgeschrittene

Wann: Samstag, 30. März 2019  
Wo: Elternschule Kempen,  
Arnoldstr. 13a, D-47906 Kempen  
Uhrzeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Referent: Maurizio Ferri, 4.DAN Ju-Jutsu,  
Krav Maga Expert Level 3,  
Head Instruktor Krav Maga Europe Germany

Teilnehmer: Frauen ab 16 Jahren. Bestimmte körperliche Voraussetzungen sind nicht nötig.  
Ausrüstung: Trainiert wird in Sportsachen und Hallenschuhe  
Kosten: 30 EUR / Person

Infos : [www.krav-maga-team-niederrhein.com](http://www.krav-maga-team-niederrhein.com)  
Emails: [info@krav-maga-team-niederrhein.com](mailto:info@krav-maga-team-niederrhein.com)  
[info@elternschule-kempen.de](mailto:info@elternschule-kempen.de)

Anmeldung: Bitte im Vorfeld unbedingt anmelden. Dies ist vor Ort in der Elternschule Kempen möglich oder unter einer der o.g. Email Adressen.

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Krav Maga Team Niederrhein, sowie Die Elternschule Kempen schließen jedwede Haftung aus.**

**Die Plätze sind auf 15 Teilnehmerinnen beschränkt.**

**No Excuses | Just Do**