

# SELBSTBEHAUPTUNG/ SELBSTVERTEIDIGUNG

**Für Mädchen und Frauen ab 14 Jahren**

## **Trainingsinhalte:**

In diesem Wochenendseminar erlernen die Teilnehmerinnen in zwei Trainingseinheiten vielseitige Perspektiven der Selbstverteidigung. Die Wahrnehmung wird geschult, Möglichkeiten der Vermeidung und Deeskalation in Konfliktsituationen aufgezeigt. Zudem wird über das Notwehrrecht aufgeklärt.

Es werden effektive Techniken erlernt, um sich selbst verteidigen zu können. Dazu gehören verschiedene Befreiungs-, Schlag-, Tritt- und Hebeltechniken.

Es sind keine Voraussetzungen außer lockerer Sportkleidung nötig.

Kurs-Nr. SV 04

**Wann: Samstag, den 13.04. und 20.04.2024**

**Uhrzeit: 10:00 – 14:00 Uhr**

**Ort: Robert-Mayer-Sporthalle, 38518 Gifhorn**

**Dozent: Alex Garoufalidis**

**Gebühr: 45,00 € für MTV-Mitglieder und GWG - Mitglieder  
60,00 € für Nichtmitglieder**

Wieder im Angebot:

**Kurs  
beim  
MTV  
Gifhorn**

## **Anmeldungen sind möglich:**

- auf unserer Homepage unter „Kurse“ über das YOLAWO - Buchungssystem
- per Mail [info@mtv-gifhorn.de](mailto:info@mtv-gifhorn.de)

Telefonisch erhalten Sie Auskunft:

Dienstag und Donnerstag 09:30 – 12:00 Uhr  
und Mittwoch von 16:30 – 19:00 Uhr  
unter der Telefonnummer 05371-53330



**MTV Gifhorn**  
Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.

