

# Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

ab 14 Jahre

**Wie vermeide ich gefährliche Situationen?**

**Wie wehre ich mich im Ernstfall?**

**Wie gehe ich mit meiner Angst um?**

**Themen:** Selbstbehauptung, Eigensicherung, Abwehr von Angreifern, Selbstverteidigung unter Stress, Sinn und Unsinn von Abwehrmitteln.  
Die Techniken werden mit Trainern des Vereins geübt.

**Kursleiter:** Martin Wroblinski betreibt seit 25 Jahren Kampfsport, trägt den 5. Dan (schwarzer Gürtel) und ist lizenzierter Gewaltpräventionstrainer.

**Ausrichter:** TV Seulberg, Abteilung Taekwondo

**Termin:** Samstag, 5. März 2016, 14:00 – 18:00h

**Teilnehmer:** Frauen und Mädchen ab 14 Jahren.

**Trainingsort:** Sporthalle des TV-Seulberg (Hardtwaldhalle), Landwehrstraße 5a, 61381 Friedrichsdorf.  
Einfache Sportbekleidung ist ausreichend.

**Kursgebühren:** 20,-- €

**Anmeldung und weitere Informationen**

E-mail: [sv@tv-seulberg.de](mailto:sv@tv-seulberg.de)

Internet: <http://sv.tv-seulberg.de/>

Telefon: 0163 - 175 72 84



# Selbstverteidigung im TV Seulberg

Selbstverteidigung kann bei uns sowohl im Rahmen des regulären Trainings als auch in speziellen Kursen trainiert werden.

Ebenfalls im TV Seulberg:

## Regelmäßiges Training Kampfkunst und Selbstverteidigung

In unser regelmäßiges Training können Sie jederzeit einsteigen.

Kinder / Jugendliche Montag 16:30 – 17:30 (Große Halle rechts)	Erwachsene Montag 20:00 – 22:00 (Große Halle links)	Alle / Familientraining Freitag 18:00 – 19:30 (Anbau)
---	--	--

## Gebühren für das regelmäßige Training

als Vereinsmitglied: Kinder 10,00 € Erw. 11,50 € mtl., 15,00 € Aufnahmegebühr.

als Kurs (3 Monate): 60,-- €

### Weitere Informationen:

e-mail: [taekwondo@tv-seulberg.de](mailto:taekwondo@tv-seulberg.de) Internet: <http://taekwondo.tv-seulberg.de>

---

## Anmeldung zum Selbstverteidigungslehrgang für Frauen und Mädchen

5. März, 14:00h – ca. 18:00h, Teilnahmegebühr € 20,--

Hardtwaldhalle des TV Seulberg, Landwehrstraße 5a, 61381 Friedrichsdorf

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum	
Strasse	
PLZ/Ort	
Telefon:	
E-mail:	
Datum, Unterschrift bei Minderjährigen Unterschrift des gesetzlichen Vertreters	

Alle Teilnehmer von Kursen des TV Seulberg sind sportunfallversichert.  
Weitergehende Ansprüche oder Haftung sind ausgeschlossen.