

# **Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen in Seelbach**

Die Karateabteilung des TuS Seelbach bietet

**am Samstag, den 24.2.2024, von 11-16 Uhr**

in der Seelbachtalhalle einen ersten Kurs zur Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren an.

Frauen und Mädchen sehen sich oft in Situationen körperlich und mental unterlegen und lassen sich in eine Opferrolle drängen. Selbstwertgefühl und wenig Selbstbewusstsein werden gestärkt, wenn eine Frau weiß, dass sie vorbereitet ist.

Im Kurs werden Techniken gezeigt um selbstbewusster zu werden, ein Gefahrenbewusstsein zu entwickeln und wehren zu können. Dabei ist wesentlich, dass Reaktionen und Techniken so gelernt werden, dass sie auch dann funktionieren, wenn in einer gefährlichen Situation der Verstand nicht mehr logisch arbeitet.

Es wird realitätsnah geübt!

Auf jeden Fall in lockerer Kleidung und mit Neugier und guter Laune kommen!

**Die Gebühr beträgt 20.- €, 15.- € für TuS-Mitglieder.**

**Bitte anmelden bei: [Karate-kyra@web.de](mailto:Karate-kyra@web.de)**