

Betriebssport in der Commerzbank

Selbstverteidigung für Frauen

Dieser SV-Kurs ist für alle Frauen ab 16 Jahre der Commerzbank und Gäste der BSG Frankfurt vorgesehen.

Der Lehrgang ist auf maximal 26 Teilnehmerinnen begrenzt.

Kostenbeitrag : 20,00 € in bar vor Ort

Anmeldung über die u. g. E-Mails.

Von wegen Frauen sind das schwache Geschlecht! Melden Sie sich zum Frauenselbstverteidigungskurs I 2024 an.

Ob beim Einkaufen, in der Tiefgarage, beim Joggen, im Bus, beim Ausgehen oder auf dem Weg zur Arbeit: Überall können Sie in eine Notsituation geraten. Jedes Jahr werden in Deutschland etwa 500.000 Frauen belästigt, bedrängt oder vergewaltigt. Nach Schätzungen der Kriminalämter liegt die Dunkelziffer jedoch weit höher. Die Statistiken sagen, dass 85 Prozent der Täter von ihren Opfern ablassen, wenn diese sich wehren. Um bei plötzlichen Angriffen nicht unvorbereitet zu sein, empfehlen wir regelmäßige Selbstverteidigungskurse zu absolvieren.

Inhalte des Lehrgangs :

Gefahren zu erkennen und zu meiden. Sie lernen, mögliche Schlaghemmungen zu durchbrechen und auch unter Stress handlungsfähig und beweglich zu bleiben.

„NEIN“ zu sagen und Grenzen aufzuzeigen, auch wenn dies nicht immer leicht fällt. Sie erfahren, wie Sie sich effektiv verbal und körperlich verteidigen können. Die Techniken sind leicht erlernbar, variabel einsetzbar und realitätsnah. Für den Workshop sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Der Kurs wird von Ausbildern des KARATE und HWAL MOO DO der Sparte Kampfsport durchgeführt.

Wann?

Samstag, der 29.03.2025

10:00 - ca.14:00 h.

Wo?

Clubhaus der Germania am Schaumainkai 65, im Spiegelsaal und Gymnastiksaal.

Die Organisation übernimmt keinerlei Haftung, weder für Personen- noch für Sachschäden !

Kontaktdaten

In der Rubrik Kampfsport, den Kontakt-Button anklicken.