



# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Am Samstag, den 19. Mai 2018 führen wir in der Dreikönigshalle Kempten einen Kurs zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen durch.

**Kursbeginn:** Samstag, den 19. Mai 2018 von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Ort:** Dreikönigshalle Kempten

**Kursinhalt:** Beherrschtes Auftreten in Verbindung mit gelernten Selbstverteidigungstechniken kann die meisten Angreifer schon bei der ersten Kontaktaufnahme abschrecken. Der Kurs vermittelt den Umgang mit den eigenen Ängsten, das Abstellen von Opfersignalen und wirkungsvolle Selbstbehauptungs- und Verteidigungsübungen.

**Zielgruppe:** Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

**Kursleiter:** Raul de la Fuente

Er ist Diplom Pädagoge und hat mehrere Schwarzgurte (Judo; Jiu Jitsu und Ju Jutsu)- Außerdem ist er Prüfer, Trainer und Lehrer für Selbstverteidigung; Er war fünf Jahre Dozent für Selbstverteidigung und Jiu Jitsu / Ju Jutsu im allgemeinen Hochschulsport der Universität Mainz und ist seit 15 Jahren Mitglied und auch aktuell Trainer beim Polzeisportverein Mainz.

**Kursgebühr:** 15,- € für Mitglieder  
25,- € für Nichtmitglieder  
Zahlbar in bar zum Kursbeginn

**Voranmeldung:** wegen begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich unter:

[selbstbehauptung@tsg-kempten.de](mailto:selbstbehauptung@tsg-kempten.de)