

# Frauen- Selbstverteidigung

**Zusätzlicher Kurs wegen großer Nachfrage**



KI-generiert am 28.12.24 mit DALL-E

## Wer? Wann? Wo?

Kurs mit zwei Einheiten für  
Mädchen und Frauen im Alter von 13 bis 99 Jahren

**Samstag, 27.09. und 11.10.25**  
**jeweils von 18.00 bis 22.00 Uhr**

Sportforum Halle 2 (1. OG)  
Am Söldnermoos 61, 85399 Hallbergmoos

---

**Schulung in verbaler und nonverbaler Kommunikation**

**Selbstsicher auftreten, Antiopfersignale aussenden**

**Gefahren frühzeitig erkennen, präventiv handeln**

**Schlag- und Tritttechniken effektiv einsetzen**

**Selbstverteidigungstechniken für den Ernstfall**

**Anwendungstraining am Schutzanzug**

---

**Anmeldeschluss: 20.09.25**

## Anmeldung & Infos

Ansprechpartnerin: Sabrina Stangl, Tel.: 0172 8378347, Email s. unten  
Kursleitung: Florian Fendt, ausgebildeter Trainer für Selbstverteidigung und Gewaltprävention

Anmeldung durch Email an **30jahre@karate-hallbergmoos.de** mit Vor- und Nachnamen, Alter, besondere Wünsche

Unkostenbeitrag p. P.: 45 € (13-17 Jahre) & 55 € (ab 18 Jahren) jeweils inkl. Verpflegung, Versicherung etc., Teilnehmerzahl ist begrenzt

[www.karate-hallbergmoos.de](http://www.karate-hallbergmoos.de)

