

Turnverein Klein-Winternheim

„Stark und Sicher: Selbstverteidigungsworkshop für Frauen“



Liebe Mitglieder,

wir freuen uns, euch zu unserem exklusiven Selbstverteidigungsworkshop für Frauen einzuladen! Unter dem Titel „Stark und Sicher“ bieten wir euch die Möglichkeit, an einem intensiven und praxisorientierten Workshop teilzunehmen, der euch mit den notwendigen Fähigkeiten und dem Wissen ausstattet, um euch selbstbewusst und sicher zu fühlen.

Wann: 11.10.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Wo: TV-Halle Klein-Winternheim

Was erwartet euch?

- Einführung in die rechtlichen Grundlagen der Selbstverteidigung
- Techniken zur Stärkung der Selbstbehauptung und des Selbstbewusstseins
- Praktische Übungen zu Verteidigungsstrategien und Schocktechniken
- Theorie und Praxis zur Erkennung und Nutzung von Primärzielen

Warum teilnehmen?

- Erlerne in kurzer Zeit effektive Selbstverteidigungstechniken
- Gewinne an Selbstvertrauen und erhalte wertvolles Wissen zur Gefahrenvermeidung
- Stärke dein persönliches Sicherheitsgefühl und sei Teil einer unterstützenden Gemeinschaft

Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sichere dir jetzt deinen Platz und melde dich bis zum 07.10.2025 unter App des TV an.

Wir freuen uns darauf, euch in unserem Workshop willkommen zu heißen und gemeinsam an eurer Sicherheit zu arbeiten!

Viele Grüße,
M&A SV Schule (im TV-Klein-Winternheim)

