

Selbstverteidigung* speziell für Frauen

**10 x 90 min jeweils dienstags
von 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr**

in der ehem. DJK-Halle (Huttersbühlstraße 23 - 91126 Schwabach)

Ab **29.04.2025** (außerhalb der Schulferien).

Trainer: Michael Denk

War Personenschützer, gibt Zivilcourage-Workshops und unterrichtet ganzheitliche Kampfkunst seit vielen Jahren.

Kosten für TSZ Mitglieder: 100,- € / Person

Für Nicht-Mitglieder: 130,- € / Person

Anmeldungen bitte bis 17.04.2025 über Mail an:

anmeldung@tsz-schwabach.de

* Kurs für ALLE Frauen von 18 bis 80 Jahre 😊



Kursbeschreibung:

Der Stich in die Augen, der Tritt zwischen die Beine und dann schnell weglaufen - so kennt Frau das ... Mit Stöckelschuhen. Im Ernst? Würdest du in Bedrängnis Dinge tun, die du zwar gelernt hast, die dir aber zutiefst zuwider sind? Nein? Und, mal ganz ehrlich: Möchtest du dich auf einen Kampf einlassen? Wirklich? Vielleicht eher nicht. Kursinhalte, die deiner Persönlichkeit entgegenstehen, werden schnell wieder vergessen und im Ernstfall eh nicht angewendet. Die Gelegenheit zur Deeskalation fehlt oder bleibt ungenutzt.

Es geht auch anders

Spielerisch. Mit Grips und Gefühl. Muster überschreitend. ‚Schwäche‘ kann Stärke und eine vermeintliche Stärke eine Schwäche sein. → „Auch mit geringem Körpergewicht und vermeintlicher Unterlegenheit kann viel erreicht werden.“

Die Tipps und Tricks wenden sich ausschließlich an Frauen und bieten dadurch einen 'Informationsvorsprung'. Denn oft gilt: „Jeder nicht gekämpfte (physische) Kampf ist ein gewonnener Kampf!“ Und: „Zusammenhänge sehen und verstehen heißt, mit Situationen anders umzugehen und dadurch neue Handlungsoptionen zu entwickeln.“

Lass uns DEINE Stärken herausarbeiten und darauf aufbauen!

→ „Bei den Partnerübungen und beim Randori (lockerer Übungskampf) lernt man, sich auf verschiedene Größen und Stärken des Partners einzustellen. Außerdem kann man gut ausprobieren, welche Möglichkeiten man hat, sich zu wehren. Ich habe mit der Zeit z.B. gelernt, nicht gleich aufzugeben, nur weil mein Gegenüber größer und stärker ist als ich.“

Inhaltlich geht es um Fragen wie 'Wie gehe ich mit Nähe und Distanz um? Wie handle ich in unvorhergesehenen Situationen? Welcher Reaktionstyp bin ich? Was tun bei Übergriffen? Wie schütze ich mich effektiv mit einfachen, natürlichen Bewegungen? Gibt es typische ‚Fehler‘ und Muster?' Und selbstverständlich gehen wir sensibel auf individuelle Fragen und Ängste ein.

Weitere Infos gerne direkt bei Micha unter +49 177 758 11 48

