

Crashkurs realistische Selbstverteidigung



In diesem Workshop zeigen wir neben einfachen, aber erstaunlich effektiven Techniken zur Selbstverteidigung auch Strategien, um Grenzen zu setzen und um gar nicht erst in brenzlige Situationen zu geraten. Zudem trainieren wir praktisch und mit realistischen Szenarien das richtige Verhalten im ÖPNV, im Dunkeln oder in Menschenmengen – und dabei wird natürlich auch der Spaßfaktor nicht zu kurz kommen. Der Kurs vermittelt Selbstbewusstsein, stärkt dein Auftreten und gibt dir effektive Strategien an die Hand, um dich zu schützen und im Ernstfall selbst verteidigen zu können.

Das Training wird von unseren geprüften und zertifizierten Trainern durchgeführt. Der Workshop ist für alle Interessierten ab 16 Jahren geeignet, Vorkenntnisse nicht erforderlich. Gern sind auch ehemalige Teilnehmende zur Auffrischung eingeladen.

Termin	Mittwoch, 29.7.2026, 17 – 20 Uhr
Anmeldeschluss	25.7.2026
Ort	FTU-Sporthalle, KIT Campus Nord, Leopoldshafen
Trainer	Frederik Fietz, Klaus Speck, Finnegan Pfeifer
Unkostenbeitrag	30 EUR, 20 EUR für Mitglieder der Sportgruppe und Wiederholende

Weitere Infos und Anmeldung:

Günter Rinke, Sportgruppe am KIT, Abt. Aikido

E-Mail: Info@aikido-leopoldshafen.de, Tel.: 07244-6098920

Web: www.aikido-leopoldshafen.de/aktuell.htm, www.sportgruppe.eu

