



Spielvereinigung Leiferde  
von 1921 e. V.

# **Selbstverteidigungsworkshop**

## **für Frauen und Mädchen**

### **WER KANN MIT TRAINIEREN:**

Frauen und Mädchen im Alter von 15 – 99 Jahren

### **WANN:**

Samstag 17.02.2018	Samstag 24.02.2018
10:00 – 14:00	10:00 – 14:00

### **WO:**

Sporthalle Grundschule Karberg Leiferde

### **ANMELDUNG:**

Bitte schriftliche Anmeldung bis 10.02.2018 unter  
[Florian.brendes@ttech-automotive.com](mailto:Florian.brendes@ttech-automotive.com)  
mit Angabe der Mitgliedschaft (begrenzte Teilnehmerzahl)

### **KOSTEN:**

Mitglied im SV-Leiferde	Nicht Mitglied
10€	30€

Zahlbar in bar Vorort

### **TRAININGSINHALT:**

- Körpersprache – Sei kein Opfer
- Abwehren von
  - Würgeangriffen
  - Umklammerung
  - Angriff von hinten
  - Bodenkampf
- Überraschungen

### **MITBRINGEN:**

Turnschuhe mit heller Sohle, reißfeste Kleidung

