



## **STOPP! ...nicht mit uns!**

- Lernen SIE Nein zu sagen!
- Lassen SIE nicht zu, was SIE nicht wollen!
- Wehren SIE sich!
- Lernen auch SIE sich zu verteidigen!

### **Workshop-Selbstverteidigung speziell für Frauen (ab 12 Jahren)**

Die Sicherheit, sich behaupten und zur Wehr setzen zu können, gehört zu den Grundbedürfnissen eines jeden Menschen. Selbstsicherheit und die Fähigkeit, sich in schwierigen oder gar gefährlichen Situationen gegen andere zu behaupten und zu verteidigen, kann erlernt werden. Unsere erfahrenen SV-Trainer vermitteln die SV-Grundlagen passend zum Alter und der körperlichen Fitness.

In den Kursen wird folgendes vermittelt:

- **Bewusstseinschärfung, Verhaltenstipps, Prävention**
- **Einfache Befreiungsgriffe, Abwehr- und Schlagtechniken**
- **Vorgehensweise, wenn dritten Personen (Opfern) geholfen werden muss**

Termine: **Workshop 1: Sonntag, 22. Oktober 2017 | 14.00 – 18.00 Uhr**  
**Workshop 2: Sonntag, 19. November 2017 | 14.00 – 18.00 Uhr**  
Beide Workshops sind in sich abgeschlossen. Somit zwei eigenständige Kurse.

Kursgebühr: € 30,00 pro Person, VfR Mitglieder € 25,00 (Barzahlung beim Workshop)  
Anmeldung: telefonisch 089 – 329 11 82 oder E-Mail: [geschaeftsstelle@vfr-garching.de](mailto:geschaeftsstelle@vfr-garching.de)

Ausrichter: VfR Garching e.V. - Abt. BUDOSPORT  
Michael Mair (4. DAN Kempo-Karate)  
in der Dreifachsporthalle im Business-Campus-Sportpark (UG Gymnastikraum II)  
Schleißheimer Straße 38, 85748 Garching

Da es sich hierbei um einen realitätsnahen SV-Lehrgang handelt, bitten wir mit bequemer Straßenkleidung bzw. Jogginghose und T-Shirt sowie sauberen Hallenturn- /Gymnastikschuhen zu kommen. Der Ausrichter übernimmt keine Haftung für Unfälle und Diebstähle sowie andere Schadenfälle!



-----  
**Einverständniserklärung für Minderjährige – Abschnitt bitte mitbringen!**

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass meine Tochter

.....  
Name der Teilnehmerin / Geb.-Datum

am..... am SV-Workshop speziell für Frauen des VfR Garching e.V. - Abt. Budosport teilnehmen darf. Die Teilnahme erfolgt auf unser eigenes Risiko. Ich entbinde hiermit den Veranstalter von jeder Haftung.

.....  
Datum | Name in Druckbuchstaben | Unterschrift des Erziehungsberechtigten | Telefon-Nummer