



Selbstverteidigung und Gewaltschutztraining für Frauen

- Termin** Sonntag 26.04.2026 von 10.00 bis 14.00 Uhr
- Ort** Sporthalle Selzerbachschule, Schulstraße 6, 61184 Karben
- Referent/in** Gianluca Romano und Oskar Simic (Instructor der Paranjali - Krav Maga Evolution)
- Teilnahmegebühr** 10€
- Voraussetzungen** Keine Vorkenntnisse erforderlich! Ab 16 Jahren! Bitte bequeme Kleidung tragen!

Inhalte: „Erkennen – Vermeiden – Abwehren“

- Gefahrensituationen und Konflikte erkennen
- Theoretische-Ansätze hinterfragen/durchleuchten
- Angewandte Selbstverteidigung erproben
- Stärken der Entscheidungskraft
- In Gefahrensituationen die richtige Entscheidung treffen
- Befreiung aus Griffen des Angreifers

Getränke und Obst werden vom Turngau-WV zur Verfügung gestellt und sind kostenfrei. sonstige Verpflegung bitte eigenständig einplanen.

Wir freuen uns auf euch !

Anmeldung per Email an: bjoern.guenther@turngau-wv.de

Iban: DE12 5185 0079 0085 0002 76

Verwendungszweck: (Vorname) + (Nachname) der Teilnehmenden Person und das Kürzel "SVK 2026"

Anmeldungen werden bis einschließlich 24.04.2026 angenommen.

Anmeldung zum Selbstverteidigung & Gewaltschutztraining für Frauen am 26.04.2026

Name, Vorname -----

Geburtsdatum -----

Straße ----- PLZ, Ort -----

Tel. /Mobil----- E-Mail -----

Verein / ----- Tätigkeit im Verein / -----
Einrichtung in der Einrichtung

Eine Veranstaltung des Turngau Wetterau-Vogelsberg e.V. in Zusammenarbeit mit Paranjali.