

# Kurs zur Selbstverteidigung

Freitag, 13. Oktober 2017

Der Turnverein

veranstaltet ab dem 25.10.2017 jeweils Mittwochs von 19.00h - 20.30h im BÃ¼rgerhaus Offheim (Sportlereingang) einen 8wÃ¼chigen Kurs zur taktischen Selbstverteidigung. Der Kurs wird gehalten von Wolfgang und Joachim Blaes, die Lehrer der taktischen Selbstverteidigung und Mitglied im Bundesverband Selbstverteidigung sind.

Der Kurs ist als

Basiskurs anzusehen und vermittelt einfache aber effektive

Verteidigungstechniken um sich gegen Angriffe verteidigen zu kÃ¶nnen.

Insbesondere sind dies: Schlagtechniken - Tritttechniken - Verteidigung gegen SchlÃ¤ge und Tritte - Befreiung aus Griffen - Umklammerungen und WÃ¼rgegriffen, Jacke fassen - Selbstverteidigungstaktiken und Anwendungstechniken - KÃ¤mpfen aus verschiedenen Lagen und in verschiedenem Umfeld - Techniken zum Schutz des Partners oder Kind - Szenariotraining (z.B. Ãœberfall in der UnterfÃ¼hrung, an der Bushaltestelle). Die zur Anwendung kommenden Techniken sind keiner bestimmten Kampfkunst zuzuordnen, es ist vielmehr eine BÃ¼ndelung von Techniken aus verschiedenen KampfkÃ¼nsten, ausschlieÃ¼lich zur Selbstverteidigung. Vorkenntnisse oder eine besondere Fitness sind nicht erforderlich.

An dem Kurs kÃ¶nnen

teilnehmen sowohl Frauen als auch MÃ¤nner ab 16 Jahren und die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Anmeldungen sind fÃ¼r diesen Kurs notwendig und werden erbeten an Hermann Weimer (0170/4142050 oder email@hermannweimer.de), der auch Fragen und Abstimmungen beantworten kann. Die KursgebÃ¼hr betrÃ¤gt fÃ¼r Mitglieder des TV 25 â,- und fÃ¼r Nichtmitglieder 50 â,-. Der Turnverein tritt mit diesem Kurs Neuland, jedoch wollen wir bei zunehmender Gewaltbereitschaft in der Gesellschaft beitragen, sich schÃ¼tzen zu kÃ¶nnen.