

15.11. Kurs für Frauen ab 16

Massimo Raimondi · Selbstverteidigung Sendling

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTSCHUTZ *für Frauen.*

Stark, sicher und selbstbewusst durch den Alltag. An einem Nachmittag lernen Sie, sich in jeder Situation zu schützen.

SCHLAG- UND TRITT-TECHNIKEN
Effektiv, realistisch und direkt anwendbar.

SELBSTVERTEIDIGUNGS-TECHNIKEN
Befreiung aus Griffen, Schutz vor Übergriffen, schnelle Reaktionen.

UMGANG MIT STRESS
Ruhe bewahren, klar denken und richtig handeln.

Wann	Uhrzeit	Wo	Kosten
SONNTAG 15.11. 2026	**15:30 BIS 18:30** drei Stunden	**GEISEN-HAUSENER STR. 18** 81379 München	**40 €** pro Person

Anmeldung
massimo@selbstverteidigung-sendling.de

0171 973 65 28

DON'T TOUCH ME
RAIMONDI WOMEN SELF DEFENSE

STÄRKER · SICHERER · SELBSTBEWUSSTER · MEHR SICHERHEIT IM ALLTAG

01 Warum dieser Kurs

ES DARF ERST GAR NICHT *passieren.*

Die beste Technik hilft wenig, wenn Sie überrascht werden. Deshalb beginnt Selbstverteidigung lange vor dem ersten Griff, bei Ihrer Aufmerksamkeit und Ihrem Auftreten.

WENN ES ERNST WIRD

Wer plötzlich angegriffen oder ins Gebüsch gezerrt wird, steht unter Schock. Der Körper reagiert unter Stress anders als sonst, oft erstarrt er. Die richtige Technik abzurufen dauert dann viel zu lange oder gelingt gar nicht.

Viele Frauen wissen nicht, wie sie sich in so einem Moment verhalten oder zur Wehr setzen können. Genau das üben wir.

PRÄVENTION ZUERST.

Am besten brauchen Sie nie eine Selbstverteidigungstechnik. Wer Gefahren früh erkennt und selbstbewusst auftritt, verhindert den Übergriff, bevor er beginnt.

WAS WIR BESPRECHEN UND ÜBEN

- Wachsamkeit und Aufmerksamkeit
- Selbstbehauptung
- Gefahren rechtzeitig erkennen und reagieren
- Distanzzonen, mein Distanzbereich gehört mir
- Selbstbewusstes Auftreten, damit ich nicht als Opfer wirke
- Sicherheit in Bus, Bahn und an Bahnsteigen
- Sicherheit im Auto
- Sicher unterwegs beim Ausgehen und auf dem Heimweg
- Aufmerksamkeit erwecken und Hilfe von anderen holen
- Zivilcourage

UND NATÜRLICH DIE PRAXIS

Nach dem Aufwärmen trainieren wir Schlag- und Tritttechniken und einfache Selbstverteidigungstechniken, auch unter Stress, damit sie im Ernstfall funktionieren und leicht abrufbar sind.

Dazu kommen die Abwehr bewaffneter Angriffe und der Einsatz von Alltagsgegenständen.

WERDEN SIE SICHERER UND AUFMERKSAMER.

Wir trainieren unter uns, in einer entspannten und vertrauensvollen Gruppe.

Wenn es um Ihren Körper oder Ihr Leben geht, kämpfen Sie und geben niemals auf.

Anmeldung
massimo@selbstverteidigung-sendling.de
0171 973 65 28
selbstverteidigung-sendling.de