



**Dynamic Budo Sports Emmering e. V.**

**Goshin-Jitsu, Kickboxen, Shinkendo**



## **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen**

<b>Datum:</b>	Samstag, 18. Oktober 2025
<b>Uhrzeit:</b>	10 Uhr bis 15 Uhr (ggf. eine Stunde länger, wenn die Kondition reicht)
<b>Ort:</b>	Schulturnhalle Emmering, Am Sportplatz 2, 82275 Emmering (hinter dem Rathaus)
<b>Gebühr:</b>	40,- Euro; Schülerinnen und Studentinnen: 20,- Euro.
<b>Trainer:</b>	Christian Tschiltsch, 4. Dan Goshin-Jitsu, 1. Dan Kickboxen, Ralf Göllner, 1. Dan Goshin-Jitsu und Anna Striewe

**Anmeldung erbeten unter: [mail@dynamic-budo-sports.de](mailto:mail@dynamic-budo-sports.de)**

Nachts in einer dunklen Straße oder an einem Bahnhof kommt schnell ein mulmiges Gefühl auf und man stellt sich die Frage, was könnte mir passieren? Könnte ich angegriffen werden? Insbesondere für Frauen stellen sich solche Situationen oftmals als bedrohlich und beängstigend dar und es drängt sich die Frage auf, was könnte ich tun, um mich im Fall der Fälle selbst zu verteidigen, falls ich keine Hilfe bekomme?

Unser Lehrgang greift dieses Thema auf und gibt interessierten Frauen einen Einblick in die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Frauen sind meist zierlicher und schwächer als ein angreifender Mann, weshalb ein besonderer Zugang zum Thema Selbstverteidigung notwendig ist. Auf diesem Lehrgang gehen wir explizit auf die Bedürfnisse von Frauen ein und bieten ein maßgeschneidertes Training, das eine tragfähige Grundlage für die Teilnehmerinnen ist.

Aber natürlich kann dieser Lehrgang nur einen guten Einblick in das Thema Selbstverteidigung bieten und sollte alle Teilnehmerinnen animieren, sich dauerhaft und am besten in unserem Verein mit dem Thema Selbstverteidigung zu befassen.

### **Kursinhalte:**

- Wie bewege ich mich im öffentlichen Raum (Körpersprache, Aufmerksamkeit)
- Situationsbewusstsein, also Situationen beobachten, erkennen und bewerten (Intuition!)
- Welche Körperziele soll ich nutzen?
- Praktische Übungen und spezielle Techniken für die Körperziele
- Übung ausgewählter Angriffsszenarien
- Nutzung von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung (auch zum Wechseln), Hallenschuhe, Getränke und Brotzeit für die Mittagspause.

Während der Veranstaltung werden Fotos gemacht, die zu Werbezwecken auf der Webseite des Vereins Dynamic Budo Sports Emmering e. V. sowie in anderen Werbematerialien genutzt werden. Die Teilnehmerinnen erklären sich damit einverstanden.

**Haftungsausschluss!** Für An- und Heimreise, Aufenthalt, Training, usw. können Veranstalter, Trainer, Ortsgruppe und Verband keinerlei Haftung übernehmen. Jeder Teilnehmer haftet in jeglicher Art für sich selbst.