

# Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Eigenschutzstraining.



ZANFINO TOTAL DEFENSE

Based on Korean Hwal Moo Do

## Einladung "for girls only " Kurs 2014

### Hwal Moo Hapkido- Selbstverteidigungskurs für Mädchen und junge Frauen

In diesem Seminar lernen Sie Ihr Verhalten an verschiedenen Notsituationen anzupassen. Gefahren vorzeitig zu erkennen und Risiken zu vermeiden, selbstbewusst aufzutreten und den eigenen Körper mit effektiven Techniken einzusetzen.

Es sind nicht nur die spektakulären Fälle, die Frauen beunruhigen. Viele müssen sich fast Täglich mit „plumper Anmache“, verbalen Anzüglichkeiten oder sogar lästigen Tätscheln oder Begrapschen auseinandersetzen. Selbst dieser relativ harmlosen, für die Betroffene nicht minder erniedrigenden Situation stehen die meisten Frauen und Mädchen hilflos gegenüber. Selbstverteidigung beginnt dort, wo Blicke, Berührungen Worte die Integrität einer Frau verletzen, „Ich habe das Recht, den Mut und die Kraft mich zu wehren“  
Für Mädchen von 10 - 15 Jahren.

#### Themen und Ziele:

- Aufbau einer Grundhaltung von Selbstbewusstsein und Selbstachtung
- Mut sich zu sofort wehren "Selbstverteidigung"
- Zum „girl self-defence Training“ gehören:
- Verbale und Körperliche Selbstverteidigung
- Gefahren rechtzeitig erkennen und vermeiden
- Wie sie richtig Hilfe holen
- Umgang mit Geschenke, Erpressungen, Verlockung
- Umgang mit Berührungen von fremden, bekannten, vertrauten Personen
- Sicherheit in öffentlichen Verkehrsmittel
- Sicherheit auf dem Schulweg und andere
- Rollenspiele „Opfer Täter Szenarien, Mobbing“



Einzelheiten und die Anmeldeunterlagen finden Sie unter [www.zanfino-total-defense.de](http://www.zanfino-total-defense.de)  
Ich freue mich, Dich begrüßen zu dürfen.

Prävention und Schutz vor sexuellen Missbrauch ist nur ein Bestandteil der Inhalte, denn weil häufiger werden Mädchen von Gleichaltrigen angegriffen, geschlagen, gequält, gehänselt und gemobbt. Gestärktes Selbstbewusstsein und neue Verhaltenweisen zur Selbstbehauptung schützen Mädchen vor solche Übergriffe. Die alltäglichen Sticheleien, Erpressungen, Schlägereien und Kränkungen, können durch Selbstbewusster Auftreten gemieden und sogar verhindert werden.

#### Trainingsort:

Hapkido & Thaibox Center  
Max Planck Str. 21 a  
61381 Friedrichsdorf

#### Kurstermine, jeweils Samstag:

29.03. 10.05. 07.06. 12.07.2014

#### Trainingszeiten:

12:30 - 15:30 Uhr

#### Kosten: 40,- Euro

Einzelkurs je 10,- Euro

#### Kurs-Anmeldung:

Telefon, Email, Fax oder SMS

ZANFINO TOTAL DEFENSE®

Privates Ausbildungszentrum

Telefon: +49 (0)6034-9396992

Telefax: +49 (0)6034-9387141

Mobil: +49 (0)177-9771193

info@zanfino-total-defense.de

[www.zanfino-total-defense.de](http://www.zanfino-total-defense.de)

