

# Neu im TURNERBUND: SELBSTVERTEIDIGUNG für Kinder und Erwachsene:



## GEWALTPRÄVENTION UND EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG:

Selbstbewusste, gesunde und starke Kids? Heranwachsende sind Erwachsenen körperlich zwar unterlegen, können jedoch mit einem selbstbewussten Auftreten und den richtigen Techniken Gefahrensituationen vorbeugen und erfolgreich meistern - Denn Täter suchen Opfer und keine Gegner!

Auch für Erwachsene und Senioren bieten wir Training für den Körper und Geist an - Effektive Selbstverteidigungstechniken für jedes Alter werden in realitätsnahen Übungen in Verbindung mit mentalem Training zu einem Erlebnis, dass Spaß, fachliches Know How und Stärkung des Selbstbewusstseins vereint.

## FIT IM KÖRPER - SICHER IM ALLTAG:

Übergriffe auch auf ältere Menschen sind neuerdings ein immer häufigeres Thema in unserer Gesellschaft. Mit den richtigen Methoden können sich Personen jeden Alters erfolgreich verteidigen - ebenso werden die häufigsten Trickverbrechen und Betrügereien besprochen und wie man sich dagegen schützen kann.

- *Wie schütze ich mich vor Gewalttaten und Betrugstaten?*
- *Grundlegende Selbstverteidigungstechniken, geeignet für jedes Alter*
- *Verteidigung mit alltäglichen Hilfsmitteln*
- *Psychologie zur Täter-Opfer-Dynamik*
- *Einsatz von Körpersprache zur Verteidigung*
- *Entwicklung eines gesunden Körperbewusstseins*

für Kinder ab **7 Jahren:** donnerstags von 16.30 – 18.00 Uhr  
für Kinder ab **12 Jahren:** donnerstags von 18.00 – 19.30 Uhr  
für **Erwachsene:** donnerstags von 19.30 – 21.00 Uhr

**Dieses Angebot gilt nur für Vereinsmitglieder mit Zusatzanmeldung !**

### Übungsleiter:

**Bundestrainer Anton Uselmann**

**(Cheftrainer Kampf- & Bewegungsinstitut Wiesbaden)**



Infos und Anmeldung:  
TURNERBUND WIESBADEN J.P. – Kurt Schumacher Ring 17 65197  
Wiesbaden  
[www.turnerbund-wiesbaden.de](http://www.turnerbund-wiesbaden.de)  
[info@turnerbund-wiesbaden.de](mailto:info@turnerbund-wiesbaden.de)  
Tel. 0611-444083