

**BRANDNEU im TURNERBUND ab Mai 2023:
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*

Schnupper – Termine ab Mai 2023:

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:** Beginn nach den Sommerferien 2023

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

info@turnerbund-wiesbaden.de

Tel. 0611-444083