

## **Selbstverteidigung für Frauen & Männer**

Ihr wollt euch sicherer fühlen? Ob tagsüber oder nachts, in der Stadt oder am Land?  
Der SV Arget bietet euch die Möglichkeit in nur 2 x 3 Stunden einen Einblick in die Selbstverteidigung zu bekommen und euer Selbstbewusstsein zu stärken!

Jeder kennt alltägliche Situationen, in denen man sich unbehaglich fühlt oder sogar bedroht wird. Hier fällt es oft schwer die Grenze für sich zu definieren und zu setzen. Wir helfen dir mit Aufmerksamkeitstraining deinem Bauchgefühl zu folgen und richtig zu reagieren.  
Es wird dir nach dem Kurs leichter fallen, klar und deutlich das richtige Signal zu senden, sei es durch Mimik, Worte oder entschlossenes Handeln. Hierbei geht es nicht nur um körperliche Übergriffe, sondern auch um verbale Anspielungen oder provozierende Berührungen.

Der Kurs ist auf den Grundlagen des Wing Tsun aufgebaut und mit den modernen Programmen (WTW) eines der effizientesten Selbstverteidigungssysteme!

Über Wing Tsun:

Wing Tsun ist eine reine Selbstverteidigung, in deren Mittelpunkt einmalige Prinzipien stehen, die durch konzentriertes Üben und bewusstes Sich-Einlassen erlernt und umgesetzt werden können. Dabei werden anfangs Techniken und Abläufe unterrichtet, die aber nur Mittel zum Zweck sind. Ziel ist die Ausprägung von wichtigen Fähigkeiten, die einem in Konfliktsituationen jeglicher Art zur Verfügung stehen – die großen Sieben (!)

Den Kurs hält Sven Biedermann: Gründer der WingTsun Talentschmiede in Arget, mit über 30 Jahren Kampfkunsterfahrung, 10 jähriger Erfahrung im Sicherheitsbereich und als Ausbilder für Gewaltprävention, Blitzfight, Kids Wing Tsun und einigen mehr. Weitere Infos unter: [www.wingtsun-talentschmiede.de](http://www.wingtsun-talentschmiede.de)

Der Kurs findet an zwei Samstagnachmittagen für jeweils 3 Stunden statt:

Wann: 14.5.2022 und 28.5.2022  
Uhrzeit: 16:00 – 19:00 Uhr  
Wo: Halle SV Arget, Otterfinger Weg 11, 82054 Sauerlach  
Preis: 40 € pro Teilnehmer

Anmeldung bitte bei Katja Dießl unter [gymnastik@svarget.de](mailto:gymnastik@svarget.de) oder 0170-9978886.  
Wir freuen uns auf einen spannenden Kurs mit dir.