

# Bewegung

## Selbstverteidigung für Landfrauen Schnupper-Kurs



- In dem Schnupper-Kurs lernen Sie mit Konflikt- und Gefahren Situationen umzugehen.
- Abwehr von Griffen, Schlägen, Fußtritten und Umklammerung.
- Grundlagen von Wurf-, Halte-, Würge und Hebeltechniken.

Selbstverteidigungstechniken in kleinen Rollenspielen und  
zwischen durch üben.... üben.... üben

Termin: Freitag, 15. März 2024  
Uhrzeit: 19:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr  
Ort: Grundschulturnhalle in Nidda  
Kursgebühr: 20,00 € pro Person  
Kursleiterin: Martin Hölzing, Judo-Trainer  
Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

Anmeldungen: Monika Fritz, E-Mail: [hof-wiesental@t-online.de](mailto:hof-wiesental@t-online.de)