



Veröffentlicht auf *BUDO-SCHULE* (<https://budo-schule-bergstrasse.de>)

[Startseite](#) > [Druckeroptimiertes PDF](#) > SV-Lehrgang (Frauen) - Stufe 1

---

## SV-Lehrgang (Frauen) - Stufe 1

### **„Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Frauen“**

Stufe 1

Frauen ab 15 Jahren.

#### **Themen:**

- Gefahrensituationen
- Wer ist Opfer/Täter?
- Richtig Nein sagen
- Richtig Hilfe holen
- Übungen zur Körperhaltung/Körpersprache
- Gesetzgebung und Paragraphen
- Anatomie / Schmerzpunkte
- Schlag- und Trittübungen
- usw...
- Jeder darf einen Bruchtest machen (muss aber nicht)

#### **Ort:**

Dojang Bergstraße  
Berliner Ring 163E  
64625 Bensheim

#### **Sonstiges:**

Die Teilnehmerinnen sollen lockere Kleidung tragen. (Auch gerne Sporthose und T-Shirt)

#### **Kosten:**

- 45,- Euro (inkl. Ust.) für den 4-stündigen Workshop. Bitte am Kurstag in bar zahlen.

#### **weitere Informationen:**

- bei Carsten Gauger 0179/6648887 - [Carsten@Budo-Schule-Bergstrasse.de](mailto:Carsten@Budo-Schule-Bergstrasse.de) [1]

