



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

[Startseite](#) > [Druckeroptimiertes PDF](#) > [SV-Lehrgang \(Frauen\) - Stufe 2](#)

SV-Lehrgang (Frauen) - Stufe 2

„Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Frauen“

Stufe 2

Frauen ab 15 Jahren.

Themen:

- Wiederholung Teil 1
 - Gefahrensituationen
 - Körpersprache / Rhetorik
 - Richtig „**NEIN**“ sagen / Hilfe holen
 - Anatomie des Menschen
- Verteidigung aus verschiedenen Positionen
 - Umklammerung (von vorne / von hinten)
 - Du stehst an der Wand und kannst nicht weg
 - Du liegst auf dem Boden und jemand liegt / sitzt auf Dir
- Leicht zugängliche und wirkungsvolle Schmerzpunkte
- Verteidigung in Alltagssituationen
- Weitere Schlag- und Tritttechniken
- 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 [1]

[Hier geht es zum SV Lehrgang für Frauen Stufe 1](#) ^[2]

Quell-URL: <https://budo-schule-bergstrasse.de/sv-lehrgang-frauen-stufe-2>

Links

[1]

mailto:Carsten@Bu&

Kurs&body=Hallo%20Herr%20Gauger%2C%0A%0Afolgende%20Frage%20habe%20ich...

[2] <https://budo-schule-bergstrasse.de/sv-lehrgang-frauen-stufe-1>