

Frauen-SV – Einsteigerinnenseminar

(ab 16 Jahre)

**Stark auftreten. Grenzen setzen.
Sicher handeln.**

Seminar-Termine



Freitag, 04.09.2026 | 19:00 – 21:00 Uhr
Online

Basiswissen zur Gewaltprävention und Selbstbehauptung

- Gefahren erkennen & vermeiden
- Selbstsicheres Auftreten
- Deeskalation & Kommunikation



Samstag, 05.09.2026 | 10:00 – 16:00 Uhr
Dojo KSG Arashi
Itzehoe-Oelixdorfer Straße 2

- **Basistechniken der Selbstverteidigung**
- Einfache Abwehrtechniken
- Befreiung aus Haltegriffen
- Realistische Übungen

Kursgebühr: Insgesamt: 50,- Euro

Anmeldung & Infos



schillinsky@freenet.de



Tel.: 0176 – 34321165

Für alle Frauen ab 16 Jahren – keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Trau dich – deine Sicherheit beginnt mit
dem ersten Schritt!**



Ein Angebot der KSG Arashi e.V. Itzehoe