



Spielvereinigung Leiferde  
von 1921 e. V.

## **Selbstverteidigungsworkshop**

# **für Frauen und Mädchen**

### **WER KANN MIT TRAINIEREN:**

Mädchen und Frauen im Alter von 15 – 99 Jahren

### **Termine donnerstags 17:30 – 19:00:**

12.01.2023
19.01.2023
26.01.2023
02.02.2023

### **WO:**

Sporthalle Gymnasium Kampweg Leiferde

### **ANMELDUNG:**

Bitte schriftliche Anmeldung bis 05.01.2023 unter  
[karate@sv-leiferde.de](mailto:karate@sv-leiferde.de)

### **KOSTEN:**

5€ pro Trainingseinheit  
Zahlbar in bar Vorort

### **TRAININGSINHALT:**

- Körpersprache – Sei kein Opfer
- Abwehren von
  - Würgeangriffen
  - Umklammerung
  - Angriff von hinten
  - Bodenkampf
- Überraschungen

### **MITBRINGEN:**

Turnschuhe mit heller Sohle, reißfeste Kleidung

