

## Fit für's Leben - Selbstverteidigung!

Ab sofort bieten wir **auch 1x wöchentlich mittwochs** Selbstverteidigungs - und Fighting-Training für Frauen und Männer ab 14 Jahre an. In diesem Training geht es um alltagstaugliche Selbstverteidigung gegen einen oder mehrere, überlegene Angreifer in einer Notwehrsituation nach dem bewährten Konzept, einschließlich Outdoor-Training, auch im Dunkeln.



**Trainingszeiten: mittwochs von 18 - 19 Uhr**  
**Kursort: Sporthalle der Schule Steinfeld,**  
**Bürgermeister-Oetken-Straße 3, in Mölln.**

Die Inhalte des Trainings können Sie mit bestimmen, ob Fights oder taktische Selbstverteidigungselemente zu Situationen, die Sie erlebt oder gesehen haben. Leider ist Gewalt in unserer Gesellschaft (Freizeit und Beruf) präsent! Ziel ist es, ihre Aufmerksamkeit zu schärfen und Wehrhaftigkeit zu schaffen. Zum Beispiel: die Voraussetzungen einer Notwehrsituation, der Einsatz von Alltagsgegenständen als Kraftverstärker. Waffenlose Selbstverteidigung und die Kenntnis von Vitalpunkten am menschlichen Körper sind weitere Vorteile in einer Notwehrsituation, wenn es darauf ankommt. Werden Sie nicht zum Opfer und lernen Sie ihren Körper und seine Möglichkeiten kennen, um sich und andere zu schützen.



**Selbstverteidigung ist von jedem zu erlernen.**

***Infos bekommen Sie sich unter Tel. 04542/6624  
oder Sie kommen einfach mal zum Probetraining.***