

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS

VOM 16.10. BIS 20.11.2017



Waffenlose Selbstverteidigung? Schon einmal darüber nachgedacht?

Kennen Sie das unangenehme Gefühl

- in einer fremden, schlecht beleuchteten Tiefgarage das Auto zu suchen und Sie hören Schritte...?

oder

- Sie gehen alleine oder mit Partnerin/Partner im Dunkeln nach Hause und Sie haben das Gefühl Ihnen folgt jemand?

oder

- Sie benützen ein öffentliches Verkehrsmittel und Ihre Umgebung, auch an der Haltestelle, gibt Ihnen das Gefühl, es wäre schön, sich jetzt im Notfall verteidigen zu können?

oder

- Sie werden in einer verlassenem Gegend, vielleicht auch im Urlaub von fremden Personen angesprochen und bedrängt?

oder, oder, oder....



Es gibt heute (leider) genügend Gründe, sich mit diesen Fragen aus einander zu setzen. Und bis man dann das Pfefferspray und die Gebrauchsanweisung gefunden hat, kann es dauern...

Daher bietet Ihnen der **Augsburger Allkampf & Taekwondo Club e.V.** an:

Selbstbehauptungskurs vom 16.10. bis 20.11.2017

Wir vermitteln Ihnen in **6 Trainingseinheiten** die Themen **Notwehr, Selbstbehauptung, Umgang und Abwehr mit möglichen Notwehrsituationen sowie Grundtechniken der Selbstverteidigung.**

Sie bringen als Voraussetzung eine normale körperliche Fitness und Interesse mit - Vorkenntnisse im Kampfsport sind nicht erforderlich. Normale Trainingskleidung ist ausreichend.

Das Kursangebot richtet sich vornehmlich an erwachsene Frauen und Männer. Bei weitergehendem Interesse an diesem Thema über den Kurs hinaus, können Sie natürlich gerne am regulären Training mitmachen.

Die Kursgestaltung und -leitung liegt bei **Elvira Fuhrmann (6. Dan Taekwondo)** und **Sergio Albanese (7. DAN Taekwondo)**, beide mit über 20-jähriger Trainererfahrung.

Wir freuen uns darauf, Sie am 16. Oktober bei unserem Kurs begrüßen zu dürfen, der ein für alle wichtiges Thema behandelt!

Der Kostenbeitrag beträgt **95,00 €** (Überweisung vorab auf unser Konto **DE97 7205 0000 0000 2507 38** bei der Sparkasse Augsburg)

Bitte melden Sie sich **per E-Mail bis zum 09. Oktober 2017** verbindlich an: **info@aatc-ev.de**

Termine: immer Montags
16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11.
jeweils von 20:00 bis 21:15 Uhr

Ort:
**Erhard Wunderlich Sporthalle Augsburg (Saal 2),
Ulrich-Hofmaier-Straße 30, 86159 Augsburg**

(Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen)

Ihr AATC-Team