

# *Selbstverteidigungskurs*

*am 07.02.2026*

## **Selbstverteidigungskurs für Frauen**

### **Wehr Dich, aber richtig!**

Für aktive Mädchen / Frauen ab 16 Jahre, die sich vor Gewalt und Übergriffen schützen wollen! Sie erlernen einfache, realitätsnahe Techniken gegen Provokation, Festhalten, Würgen, Umklammerung, Verteidigung in der Bodenlage usw.

Der Kurs findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen statt.

Wann + Wo: Samstag, 07.02.2026; 10 - 12 Uhr  
Erlenbadstraße 75, 77880 Obersasbach

Alter: ab 16 Jahren

Kosten: 20€

Mitzubringen: Einfache stabile Sportbekleidung.  
Es wird barfuß trainiert.

sonstiges: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden jeglicher Art.

Trainer: Udo Freudling  
5. DAN Karate  
SV Lehrer DKV



空手道和也



## *Karate Dojo Kazuya Sasbach e. V.*

Anmeldung unter:  
[sasbach-karate@web.de](mailto:sasbach-karate@web.de)