

# SELBSTBEHAUPTUNG SELBSTVERTEIDIGUNG für Frauen

**mit:**

- Chantal Sanna, Karate u. Kyusho-Jitsu Trainerin
- Matthias Roj, Karate u. Kyusho-Jitsu Trainer
- Tobias Taenzer, Trainer für Gewaltprävention

**Seminarinhalte:**

- Wirksame Verteidigung im Eskalationsfall
- TäterInnen und Tatgelegenheiten stoppen
- Hilfsmöglichkeiten erkennen und bekommen
  - Notwehr, Nothilfe und Strafanzeige
  - Übergriffigkeit stoppen
  - Eskalationsstufen
  - u.v.a

**Seminargebühr:**

60€ (Schülerinnen, Studierende, Geringverdienende 30€)  
incl. einer Spende von 10€ an den Frauennotruf Mainz e. V.

**Bitte mitbringen:**

Sportbekleidung und Verpflegung

**Samstag, 18.11.2023**  
**09:00h - 18:00h**

**Veranstalter und Veranstaltungsort:**

TSC Bürgel, Mainzer Ring 150, 63075 Offenbach am Main

**nur mit Anmeldung:**

<http://seminar.zanshin-karate.do/sv-seminar>  
[seminar@zanshin-karate.do](mailto:seminar@zanshin-karate.do)  
oder whatsapp 0163-6301444



Zur Anmeldung



