



Zanshin Karate do Ettlingen e.V.

www.zanshin-karate-do-ettlingen.de

Traditionelles Shotokan Karate
Selbstverteidigung für Frauen ab 16 J.
 Begrenzte Teilnehmerzahl pro Kurs
 Wochenendgrundkurs



am 07.08. Juni 2008
 Sa von 10:00h –17:00h
 So von 10:00h –13:00h
 Geschwister Scholl Schule
 in Bruchhausen
 Kursgebühr :50,-€
 INFO und Anmeldung
 unter Tel: 07243-65298-83

Selbstverteidigung warum ?

Frauen werden neben alten und sehr jungen Menschen immer häufiger Opfer von Gewalttätern .
 Ganz gezielt wählen Täter ihre Opfer aus , welche als schwach und nicht abwehrbereit angesehen werden.

¾ aller Gewalttaten gegen Frauen finden im direkten Umfeld statt.

Sich wehren und verteidigen lernen
 Nicht zum Opfer werden
 Selbstbehauptung beginnt im Kopf
 Jede Frau hat eine Chance
 Abbau von Angst und Stress
 Selbstvertrauen gewinnen
 Basistechniken erlernen
 Prävention
 Notwehr



Was können Sie erwarten ?

Sie lernen realistische und praxisorientierte Verteidigung .



(Also das sicher nicht!)

Ihre Trainer werden individuell auf Sie eingehen und sich intensiv bemühen Ihnen die Grundlagen zu vermitteln .Natürlich ist es unmöglich in so kurzer Zeit perfekt zu sein, aber die Basis ist da .

Wer sind wir?

Bettina König
 und
 Ralph Mülthaler
 Ausgebildete SV-Trainer
 im Deutschen Karate Verband

