

Exklusiver TCH-Grundlehrgang:

Frauen-Selbstverteidigung

Die Hemmschwelle zur Gewalt gegen Frauen ist immer weiter gesunken. Immer mehr Frauen werden Opfer von Gewalttaten oder sexuellen Übergriffen, ob im Sport, zuhause, auf der Straße oder im Büro – eigentlich an jedem x-beliebigen Platz. Vergewaltigung kann überall und auch durch jeden mit böser Absicht passieren. Gewalt gegen Frauen ist unabhängig vom Alter, dem Aussehen oder der Größe und kann zu jeder Tageszeit geschehen. Die meisten Frauen wissen nicht was zu tun ist und kennen Ihre Möglichkeiten nicht. Daher wollen wir weiblichen Mitgliedern unseres Vereins helfen, damit sie in einem hoffentlich nie eintretenden Fall besser vorbereitet sind.



Der Lehrgang umfasst u.a. folgende Themenbereiche:

- Das ABC der Selbstverteidigung
- Wie entgehe ich Angst/Adrenalinschock/Angststarre/Schockstarre
- Schutz vor sexueller Belästigung
- Wo kann ich Hilfe bekommen
- Selbstverteidigungs- und Waffengesetze
- Nutzung zur Verfügung stehende (Alltags-) Waffen!
- Primärziele vs. Nervendruckpunkte
- Lehrmethode: BLELB
- Praktische Übungen am Objekt



Im Grundlehrgang geht es darum, Prinzipien der Selbstverteidigung zu verstehen und richtig anzuwenden um Unheil abzuwenden.

Allen Teilnehmerinnen wird ein Dokument zur Verfügung gestellt, das als Nachschlagewerk und Hilfestellung gedacht ist.

Unser Lehrgangsführer Harald, ebenfalls beim TCH, macht seit über 20 Jahren Karate, seit über 10 Jahren Kampfkunst und hat sich dabei auf Frauen-Selbstverteidigung spezialisiert.

Teilnahmeberechtigt ist jedes weibliche Mitglied ab 16 gegen Erstattung der Druckkosten (max. 20€) für das Dokument. Harald's Tochter Sabrina, ebenfalls Mitglied im TCH, steht Euch gerne auch für Fragen zur Verfügung.

Der 1. Lehrgang findet in unserem Vereinsheim am 23.4.2023 statt, ist auf max. 8 Teilnehmerinnen begrenzt und wird ca. 3 Stunden dauern. Bei Interesse bitte Anmeldung über unsere TCH-Homepage.