

## Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Frauen ab 14 Jahre am 19. März 2016



Veranstaltungstyp:	Tagesseminar
Datum / Zeit:	19. März 2016 / 10:00 – 15:00 Uhr
Ausrichter:	SVF Ludwigshafen e.V. 1898/1946
Ort:	Teichgasse 31, 67063 Ludwigshafen am Rhein (Vereinshalle, Eingang auf der Rückseite)
Zielgruppe:	Frauen ab 14 Jahre
Vorkenntnisse:	werden nicht benötigt
Kursleitung / Referent:	<b>Swen Harz</b>

- 3. Dan Ju-Jutsu
- Kursleiter Gewaltprävention
- Trainer-C Lizenz Ju-Jutsu
- Mitglied im Lehrteam des JJVB
- Ju-Jutsu seit über 25 Jahren &



unterschiedliche Erfahrung in anderen Kampfsportarten

Inhalte: Arten von Gewalt; Notwehr / Nothilfe; Täterbild, Gefahren kennen und erkennen; Verhalten in Gefahrensituationen; Praxiseinheiten zu:

- Basics in der SV (Schlagen, Treten usw.)
- Einfache und effektive Techniken bei Kontaktangriffen (Umklammern, Haare ziehen usw.)
- Einsatz und Nutzung von Hilfsmitteln (z.B. Kubotan)

Verhaltenstipps; Gruppendynamik...

# SVF Ludwigshafen e.V. 1898/1946

BOGENSCHIESSEN GESUNDHEITSGYMNASTIK HANDBALL KAMPFSPORT KINDERTURNEN LEICHTATHLETIK TRIATHLON YOGA

SVF Ludwigshafen Teichgasse 31 67063 Ludwigshafen

- Der Unterricht findet in Theorie und Praxis statt.
- Kosten: 45 Euro pro Person bei (Gruppen ab 5 Personen pro Person 40 Euro)  
**Der volle Betrag ist bis spätestens Mittwoch, 16. März auf das Vereinskonto (siehe unten rechts) mit dem Verwendungszweck „SV Kurs März 2016“ mit Angabe des vollen Namens zu überweisen.**
- Max. Teilnehmerzahl: Der Kurs ist auf 30 Teilnehmer begrenzt. Bei einer Anmeldezahl unter 10 Personen wird das Seminar spätestens 2 Tage vor der Veranstaltung durch den Ausrichter abgesagt und die Kosten zurück erstattet.
- Anmeldung: Telefonisch bei Swen Harz unter 0151-22946685 oder via E-Mail [swen.harz@t-online.de](mailto:swen.harz@t-online.de)  
Die Anmeldung sollte beinhalten: Vorname, Name, Anschrift und Telefon für Rückfragen.
- Sonstige Hinweise: Veranstalter übernimmt keine Haftung! Die Anmeldung zum Seminar ist grundsätzlich verbindlich.  
In der Seminarzeit sind kleinere Pausen einkalkuliert.  
**Getränke (Wasser und Apfelschorle) werden vom Ausrichter gestellt und sind inklusive.**  
Bitte zum Seminar gemütliche Kleidung und Turnschuhe nutzen.
- Fragen und Infos: Swen Harz – [swen.harz@t-online.de](mailto:swen.harz@t-online.de) oder 0151-22946685



**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.**

SVF Vorstand - Ludwigshafen, 01.02.2016

**SVF Ludwigshafen e.V.**  
Teichgasse 31  
67063 Ludwigshafen  
Telefon: 0621 / 69 85 10  
[vorstand@svf-ludwigshafen.de](mailto:vorstand@svf-ludwigshafen.de)  
[www.svf-ludwigshafen.de](http://www.svf-ludwigshafen.de)

**Bankverbindung**  
Sparkasse Vorderpfalz  
BLZ 545 500 10, Konto Nr: 71 993  
IBAN:DE37545500100000071993  
BIC: LUHSDE6AXXX  
Steuer-Nr.: 27/662/0241/1