

Sicher unterwegs

– Stärke beginnt im Kopf

Fr. 7.11. – So. 9.11.2025

In diesem Kurs lernst du, dich selbst zu schützen – ganz egal, wie alt du bist oder welches Fitnesslevel du hast. Wir zeigen dir einfache, aber effektive Techniken zur Selbstverteidigung, die du im Ernstfall anwenden kannst.

Neben der körperlichen Verteidigung stärken wir auch dein Selbstbewusstsein und deine Körpersprache, damit du Gefahrensituationen frühzeitig erkennst und vermeidest.

In drei praxisnahen Modulen lernst du, Konflikte frühzeitig zu erkennen, deeskalierend zu handeln und dich im Notfall effektiv zu verteidigen.

Der Workshop ist für Frauen jeden Alters geeignet und findet in Zusammenarbeit mit der Budo-Kampfsportabteilung des TSV 1871 Augsburg e.V. an einem Wochenende statt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Frauen begrenzt.

Ansprechpartnerin: Annemarie Kern, kern.annemarie@pura.de, Tel.: +49 176 14604217

Zeitablauf:

- **Freitag, 7.11.2025 > 14 bis 19 Uhr**
 - Vortrag über rechtliche Aspekte durch die Polizei Augsburg
 - Prävention, Situationseinschätzung, Deeskalation
 - Selbstbehauptung mit praktischen Übungen
- **Samstag, 8.11.2025 > 9 bis 17 Uhr**
 - praktische Übungen, Abwehr, Befreiung, Bodenkampf
 - Schlag- und Tritttechniken
 - Gebrauch von Hilfsmitteln
- **Sonntag, 9.11.2025 > 9 bis ca. 17 Uhr**
 - Praktische Übungen
 - Vertiefung
 - Abschlussgespräch

Kursleiter:

Dr. med. M. Honikel, Sportmedizin
Selbstverteidigungslehrer, Stufe Gold des deutschen olympischen Sportbundes und deutscher Karateverband, 5 Dan.
Intensives Tutoring in Kleingruppen durch qualifizierte Trainer.

Essen / Trinken:

Für das leibliche Wohl ist mit köstlichen Wildspezialitäten, frischem Gemüse und knackigen Salaten – gegen Entgelt – bestens gesorgt.

Veranstaltungsort:

TSV 1871 Augsburg e.V., Meierweg 16, 86154 Augsburg

Outfit:

Bequeme Sportbekleidung

Unkostenbeitrag:

250 €; Die Anmeldung zur Teilnahme ist erst nach Eingang der Zahlung verbindlich.

Überweisung an: TSV 1871 Augsburg - Kobudo

VR-Bank Handels- und Gewerbebank, IBAN: DE53 7206 2152 0008 8015 33,

BIC: GENODEF1MTG, **Wichtig Verwendungszweck:**

„Sicher unterwegs“ + „Name“ der Teilnehmerin

Anmeldung:

Winfried Unglert, E-Mail: Winfried.Unglert@web.de,

Tel.: +49 16097434393; Anmeldeschluss ist der 10.10.2025.