



Neu beim MTV und der SG



## **self defense** (Selbstverteidigung auf der Straße)

Nach der positiven Resonanz der Teilnehmer des  
Vorstellungsabends beginnen wir am

**17.04.2023 im 20 Uhr in der Sporthalle Oering**

mit dem Training.

→ Trainingsziel:

Die MENTALE und PHYSISCHE Vorbereitung auf alltägliche Situationen

wie z.B.

- Verbale und körperliche Angriffe
- Ausweichen von Konflikten
- Rechtzeitiges Erkennen von Gefahren und unangenehmen Momenten

→ Trainingsinhalte:

- Gefahren durch rechtzeitiges Handeln vermeiden
- Gewalt körperlich verhindern
- Sensibilisierung des eigenen Ichs
- Körperlich physisches Entgegensetzen
- Nutzung erlernter Techniken als Kampfsport
- Positiver Fluchtgedanke
- Keine Gewaltanwendung, wenn unnötig
- UND VOR ALLEM : Kein Opfer sein oder werden

Unser erfahrener Trainer ist Olaf Nielsen. Er ist bei der Berufsfeuerwehr  
Kiel tätig und trainiert dort regelmäßig seine Kollegen.

Rückfragen unter 015732106475 oder kommt einfach in  
leichter Trainingsbekleidung mit Hallenschuhen vorbei!