



Sportkreis Alb-Donau/Ulm e.V. und Sportkreis Heidenheim e.V.

Selbstverteidigung für Frauen

Der Sportkreis Heidenheim bieten in Zusammenarbeit mit dem Sportkreis Alb-Donau/Ulm e.V. einen Kurs in Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren an, (ohne Altersgrenze nach oben)

Teilnahmeberechtigt sind alle Frauen , die einem Verein der beiden Sportkreise angehören.

Termin: Samstag 14. November 2015

**Ort: Übungsraum des Judo-Club Sontheim, Herrmann-Eberhardt-Halle,
Neustr. 26, 89567 Sontheim/Brenz**

Kursleiter: Erhard Altenbrandt, (8. Dan Aikido und 2. Dan Judo)

Zeitplan:

Anreise bis ca.	10:00 Uhr
1. Training:	10:30 – 12:00 Uhr
Mittagspause:	12:00 – 13:30 Uhr (Warmer Leberkäse, Wienerle, Salat, Brezeln, Semmeln, alkoholfreie Getränke)
2. Training:	13:30 –15:00 Uhr Anschließend gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

Lehrinhalte:

- Vortrag über Selbstverteidigungssysteme und Notwehrparagraph
- Aufwärmübungen
- Aikido „KI“ (Atemkraft)
- Übungen und „Sabaki“ (Körperbewegungen)
- gymnastische Übungen mit dem Stab
- Selbstverteidigung gegen Angriffe ohne Waffen
- Verteidigung gegen Angriffe mit Waffen
- Vorführung einer „Aikido-Kata“ mit dem Stab
- Entspannungsübungen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bekleidung: Trainingsanzug. Auf den Matten bewegen wir uns barfuß.

Unkostenbeitrag: pro Teilnehmerin 10.00 €, einschl. Verpflegung und Getränke.

Der Kurs ist auf maximal 30 Teilnehmerinnen begrenzt.

Anmeldung und Überweisung bis 01. November 2015,

Anmeldungen und Rückfragen möglichst per E-Mail: Sportkreis Alb-Donau/Ulm,
Christa Clauß,

E-Mail: christa.clauss@gmx.de, Forchenweg 13, 89081 Ulm, Tel.: 0731 / 62433 ,

Fax: 0731 / 6022358

Überweisung an: Sportkreis Alb-Doanu/Ulm, Sparkasse Ulm

IBAN: DE 51 6305 0000 0009 3353 98 , BIC: SOLADES1ULM

Wenn ihr keine Absage erhaltet, automatische Teilnahme.