

## Das zeichnet unsere Kurse aus

### Kompetenz und Erfahrung

Seit mehr als 30 Jahren bieten wir erfolgreich Frauenselbstverteidigungskurse an, die kontinuierlich an aktuelle Herausforderungen angepasst und verbessert werden. Unsere Trainerinnen und Trainer sind hochqualifiziert und gehen individuell auf deine Bedürfnisse ein.

### Praxisnah und realitätsorientiert

Unser Kurs ist praxisnah gestaltet und orientiert sich an realen Situationen, die Frauen im Alltag erleben können. Du lernst nicht nur Techniken, sondern auch Strategien zur Konfliktvermeidung und zur frühzeitigen Gefahrenerkennung.

### Mehr als nur Technik

Neben körperlicher Selbstverteidigung legen wir großen Wert auf mentale Stärke und Selbstbewusstsein. Denn ein sicheres Auftreten ist oft der erste und wichtigste Schritt zur Selbstverteidigung.

**Realistisch. Praxisnah. Effektiv.**



**Jetzt stark werden!**

**Kursstart:** 02.11.2024

Jeden Samstag von  
10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

**Kursdauer:** 10 Einheiten à 1,5 Stunden

**Ort:** Karate & Fitness Center Hagen  
Sedanstraße 41, 58089 Hagen

**Kosten:** 180€

### Kontakt & Anmeldung:

**IKF Mitglied** Karate & Fitness Center Hagen  
Mohamed Oussar  
Mobil: 0177 7890 288  
E-Mail: [moussar@gmx.de](mailto:moussar@gmx.de)  
Jörg Thielen  
Mobil: 0177 7727 896

### Download Anmeldeformular:

[www.shoto-jutsu.com/download/fsvk.pdf](http://www.shoto-jutsu.com/download/fsvk.pdf)

### Datenschutz und Privatsphäre:

Um die Sicherheit und das Wohlbefinden unserer Teilnehmerinnen zu schützen, geben wir keine Informationen weiter. Es werden weder Einblicke in das Training noch Fotos oder Videos erlaubt. Ihre Privatsphäre ist uns wichtig!

**Wir freuen uns auf dich.**



INTERNATIONAL KARATE FEDERATION  
國際空手連盟

**stark, sicher, selbstbewußt!**



**Lerne dich zu schützen!**

Mit effektiven Techniken und  
mentaler Stärke zu mehr  
Sicherheit im Alltag.

**Selbstverteidigung  
für Frauen**

Werde Teil unseres  
neuen Kurses!

**Melde dich jetzt an!**

# Warum Selbstverteidigung lernen?

Als Frau möchtest du dich sicher und selbstbewusst im Alltag bewegen?

Die International Karate Federation (IKF) bietet dir die Möglichkeit, in einem speziell entwickelten Kurs nicht nur Selbstverteidigungstechniken zu erlernen, sondern auch Methoden und Verhaltensweisen zur Selbstbehauptung. So kannst du dich in jeder Situation sicher und stark fühlen!

**Unser Ziel ist es, dich stark und sicher zu machen – physisch und mental.**

## Unser Kurs bietet dir:

### Gefahrenerkennung:

Frühzeitig Gefahren wahrnehmen und vermeiden.

### Deeskalation:

Konflikte entschärfen, bevor sie eskalieren.

### Selbstverteidigung:

Praxisnahe Techniken für den Ernstfall.

### Achtsamkeit:

Erhöhe deine Aufmerksamkeit und Intuition.

## Kursinhalte im Überblick

Unser ganzheitlicher Selbstverteidigungskurs vermittelt alle wichtigen Inhalte, um Sie optimal auf verschiedene Situationen vorzubereiten.

### Basis-Selbstverteidigung:

Einführung in einfache und effektive Verteidigungstechniken, Grundlagen der Prävention und Konfliktvermeidung sowie Szenarien und Rollenspiele zur mentalen Vorbereitung.

### Selbstverteidigung und Selbstbehauptung:

Vertiefung der Schlag- und Tritttechniken, Abwehr von Griffen, Umklammerungen und Würgegriffen sowie Verhalten bei bewaffneten Angreifern und mehreren Gegnern.

### Gefahrenerkennung und Stress-Training:

Training in realistischen Situationen, Umgang mit Stress und Adrenalin sowie Nutzung von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung.

Teilnehmerinnen, die den Kurs abgeschlossen haben, können einzelne Einheiten in späteren Kursen zur Auffrischung jederzeit erneut besuchen.

Für jedes Level geeignet!

Unsere Kurse sind auf deine Bedürfnisse abgestimmt.

## Kursstruktur

### 1. Einheit: Einführung & Prävention

Lerne, Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden.

### 2. Einheit: Selbstbewusstsein

Stärke dein Auftreten und lerne, sicher und selbstbewusst zu handeln.

### 3. Einheit: Grundlagen der Selbstverteidigung

Einführung in Schlag-, Tritt- und Blocktechniken.

### 4. Einheit: Befreiungstechniken

Befreie dich aus Griffen, Umklammerungen und Würgegriffen.

### 5. Einheit: Verteidigung am Boden

Lerne, dich auch am Boden effektiv zu schützen und zu befreien.

### 6. Einheit: Angriffe mit Waffen

Sicheres Verhalten bei bewaffneten Angriffen.

### 7. Einheit: Mehrere Angreifer

Strategien zur Selbstverteidigung in komplexen Situationen.

### 8. Einheit: Nutzung von Alltagsgegenständen

Schütze dich mit den Dingen, die du immer dabei hast.

### 9. Einheit: Stress-Training und Szenarien

Intensive Übungen, um auch unter Stress handlungsfähig zu bleiben.

### 10. Einheit: Prüfung & Abschluss

Teste deine Fähigkeiten und erhalte dein Zertifikat der IKF.