



Abteilung: Sport

AnsprechpartnerIn: Horst Baumann  
Andreas Riedle

17.09.2015

Zielgruppe: ALLE

Information

Schlagzeile: Selbstverteidigungskurs ab Oktober für Frauen und Männer (getrennt)

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

vermittelt durch unseren Kollegen Herrn Andreas Riedle können wir ab Mitte Oktober 2015 je einen Selbstverteidigungskurs für Frauen und anschließend für Männer (getrennt) anbieten. Die Kurse werden von Herrn Erben (Karatelehrer) und Herrn Riedle durchgeführt. Herr Erben bildet u.a. auch PolizeibeamtInnen aus und erklärt, wie man sich sinnvoll vor Belästigungen schützt oder mit möglichen Konfliktangriffen umgeht.

**Kursinhalt:**

Der Kurs soll durch ein gestärktes Selbstvertrauen eine Gegenwehr und richtigem Verhalten in Konfliktsituationen vermitteln. Am Ende dieses Kurses gibt es auch eine praxisnahe Abnahme mit gestellten Echtsituationen, die alltäglich vorkommen können.

**Kursumfang:**

Die Kurse finden je nach Umsetzungsfortschritt in 8-12 Doppelstunden auch in realistischer Umgebung statt – Maximalteilnehmerzahl: 15 Personen pro Kurs mit 2 Ausbildern.

**Kurstag(e):**

Die Durchführung der Kurstage kann einmal oder max. zweimal pro Woche stattfinden.

**Starttermin:**

**Samstag, 17.10.2015, ab 15:00 Uhr**

**im Landesleistungszentrum Kempten, Aybühlweg 71, gegenüber Cambomare**

Ausrüstung und eine Termintrennung zwischen Frauen und Männer wird den angemeldeten Personen noch bekannt gegeben.

**Kosten:**

Die Kursteilnahme beträgt 30,-- €,

die Mitglieder der Sportgemeinschaft erhalten einen Zuschuss von 10,-- €.

**Anmeldungen:** bitte bis Freitag, 09.10.2015 - im Intranet: [Eigenanwendungen](#) → S-Event

Aus Versicherungstechnischen Gründen empfiehlt es sich, eine Mitgliedschaft bei der Sportgemeinschaft abzuschließen (12,-- €/Jahr).

Externe Mitglieder können uns gerne die Angaben per Mail an:

[sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de](mailto:sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de) mitteilen. Bitte geben Sie Ihren Namen, den Betreff der Veranstaltung und eine Rückrufnummer für eventuelle Rückfragen und Informationen an.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen.

Sportliche Grüße

Manfred Herb

Horst Baumann