



TSV OTTERSBERG

SELBSTVERTEIDIGUNG



FRAUENSELBSTVERTEIDIGUNG



Themenkurs 08.03.2026

Frauenselbstverteidigung

FSV für Teilnehmerinnen

JETZT

ab 13 Jahren

wehrhaft werden!

Die **FSV** ist so alt wie die Menschheit. Sie muss ganz bestimmten Anforderungen gerecht werden. Unter anderem geht es darum wie man sich gegen schwere und physisch starke Angreifer effektiv zur Wehr setzen kann. Eine kraftvolle Ausdrucksweise, eine selbstbewusste Haltung und ein gutes Körpergefühl, verbunden mit einem Satz effektiver Selbstverteidigungstechniken können die meisten Konflikte oft schon im Keim ersticken.

Insbesondere folgende Fertigkeiten sollen in der FSV erworben, geübt und/oder verbessert werden:

- >>> Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sowie vorausschauendes Handeln
- >>> effektive Techniken gegen physisch überlegene Angreifer
- >>> Erkennung der Motive eines Angreifers
- >>> Einschätzung realistischer Verhaltensmöglichkeiten in einer Konfliktsituation
sowie die effektive Nutzung örtlicher Gegebenheiten
- >>> Strategien der Deeskalation sowie Täuschen und Tarnen
- >>> Umgang mit potentiell verfügbaren Hilfsmitteln zur Selbstverteidigung
- >>> Weiterführende Techniken für fortgeschrittene Teilnehmerinnen

Der Kurs findet in beschütztem Rahmen und ohne nichtteilnehmende Zuschauende statt.

Vorkenntnisse aus der Kampfkunst oder besondere sportliche Fähigkeiten sind ausdrücklich keine Teilnahmevoraussetzung! Es wird niemand überfordert! Fragen können gerne jederzeit vorab an den Kursleiter, Thorsten Fehr, gestellt werden: dr.fehr@web.de. Alle Anliegen werden strengstens vertraulich behandelt.

Der Kursleiter ist **Thorsten Fehr** (u.a., Master Instructor Krav Maga) / Assistenz: **Tristan Fehr**

Ort: Schulsporthalle, Sportzentrum Fährwisch, Ottersberg

Zeit: Sonntag, 08. März 2026, 09:00 – 19:00 Uhr

Eine Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden. Maximale Teilnehmerinnenzahl: 20

Teilnahmegebühr für den Kurs: Nichtmitglieder: 50,00 €; Mitglieder des TSV Ottersberg: 25,00 €

Anmeldungen ab sofort bei Thorsten Fehr per E-Mail: dr.fehr@web.de

尚武館陰陽流

