

**Pro Defence Sachsen-Anhalt**



Fachschulen für Selbstschutzzfähigkeiten

**Selbstverteidigungstraining in Möser**  
**Kinder - Jugendliche - Erwachsene**

**NEU NEU NEU**  
**Kindergruppe ab 6 Jahren**  
**Freitag 16-17 Uhr**

**Trainingsort**  
**Im Vereinsheim des TSG Grün-Weiß Möser**  
**Hohenwarther Weg 5, 39291 Möser**

**Voranmeldung zum Probetraining ist erforderlich**

## Bestandsgruppen

**Kinder/Fortgeschritten**

**Mittwoch**

**16-17 Uhr**

**Jugendliche/Anfänger**

**Mittwoch**

**17-18 Uhr**

**Erwachsene**

**Freitag**

**19-20 Uhr**

**Jugendliche Master Class /**

**Fortgeschritten**

**Freitag**

**17:15-19Uhr**

Detail:

- Reflexbildung
- Schulung der Hand-Auge- und Fuß-Auge - Koordination
  - Sensitivierungsdrills sowie Schlag- und Tritttechniken
  - Griffbefreiungen
- Theorie in Notwehrrecht und dessen Überschreitung
  - Theorie zum Selbstschutz
- Abwehrtechniken wie Blockieren (Trappingtechniken) + Ausweichen
- Verteidigung gegen Angriffe mit und ohne Kontakt des Angreifers
  - Bodenkampf
  - uvm.

### **Kontakte für Jerichower Land**

**Marcel Schneider Tel.: 01577/46 98 673**

**Alexander Bosse Tel.: 01512/ 37 26 039**

**Jonas Schirra Tel.: 0173/ 283 82 53**