

**125**  
**Jahre**

# SV-Kurs

## Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Wann? ab 06.10.2026, Dienstags, 20:30 – 21:30 Uhr  
Wo? Rheinhalle Maximiliansau, Gymnastikhalle  
Wer? Mädchen und Frauen (Mindestalter: 12 Jahre)



Für die Mitglieder unseres Turnvereins und extern Interessierte bietet die Abteilung Taekwondo einen exklusiven SV-Kurs an. In 10 Trainingseinheiten vermitteln wir euch die Grundlagen der Gewaltprävention und Selbstverteidigung.

- **Notwehr und Nothilfe - Theorie und Hintergrundwissen**
- **Wie verhalte ich mich in einer bedrohlichen Situation?**
- **Wie wehre ich Angriffe ab?**
- **Wie befreie ich mich aus Haltegriffen, Umklammerungen und Würgegriffen**
- **Wie wehre ich mich mit Hilfe meiner Hände und Füße?**

Eure Trainer: Rüdiger Mach und Joachim Scheiderer

Mitglieder des TV Maximiliansau: kostenfrei

externe Teilnehmer und Teilnehmerinnen: 42,- € (halbjährliche Mitgliedschaft im TV)

Voranmeldung bitte über: [kontakt@taekwondo-maximiliansau.de](mailto:kontakt@taekwondo-maximiliansau.de)



Es gelten die folgenden Bestimmungen:

Mindestteilnehmerzahl: 8, Maximale Teilnehmerzahl: 20

Teilnehmerinnen, die bereits Mitglied im TV Pfortz-Maximiliansau sind, werden bevorzugt, ansonsten erfolgt die Teilnahme nach Eingang der Anmeldung.