

# Werde dein eigener Bodyguard!

**Trainingsreihe an 6 Nachmittagen:**

**Förderung von Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein**

**durch realistische Selbstverteidigung!**

**mit Jürgen Flamm**

**lizenzierter Übungsleiter, Hauptkommissar i.R., Karate 3. DAN**

**Alter ab 10 Jahren bis 100 Jahre!**

**Termine: Sonntag, 7. November, Samstag 20. November,  
Sonntag 5. Dezember, Sonntag 19. Dezember**

**Uhrzeit: 14:30 – ca. 17:00 Uhr**

**Kosten: SeHT-Mitglieder und Schüler frei sonst 5 Euro pro Einheit**

**Veranstaltungsort: TV Rheinau 1893 e.V.**

**Rheinauer Ring 81 – 83, 68219 Mannheim**

Neben realistischen Übungen zur Selbstverteidigung werden selbstbewusstes Auftreten durch Mimik und Körperhaltung vermittelt. Wir lernen ebenfalls Methoden der Prävention und der frühzeitigen Deeskalation.

Nach jeder Trainingseinheit gehört ein gemütlicher Abschluss dazu. Obst als Stärkung wird vom Verein zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: Turnschuhe für Hallen, Sportkleidung, etwas zu trinken.

Wer noch einsteigen möchte, bitte bis zum **19. November** anmelden.

Heidi Steinert, Mail: [sehtlu@gmx.net](mailto:sehtlu@gmx.net) oder 06236 - 39142

Es gelten vermutlich die 2G – Regeln-plus. Die Kinder und auch die Erwachsenen einfach zu Hause einen Antigen- Selbsttest durchführen. So zur Sicherheit für uns alle.

Preisträger 2018: DEICHMANN-Förderpreis Rheinlandpfalz für Integration

Preisträger 2017: Brückenpreis Rheinland Pfalz

Bürgerschaftliches Engagement von Menschen mit und ohne Behinderung

Bankverbindung Sparkasse Vorderpfalz: IBAN DE58545500100000018168, BIC LUHSDE6AXXX  
Anerkannter mildtätiger Verein, St. Nr. GEM 27.080, FA Ludwigshafen