



# Frauen-Selbstverteidigungskurs Women's self-Defense course

Deine Sicherheit liegt in  
deinen Händen  
Lerne effektive  
Selbstverteidigung  
speziell für Frauen!

Prävention  
Selbstbehauptung  
Situationsanalyse  
Befreiung aus verschiedenen  
Arten von Griffen und  
Haltungen  
Effektive Schläge und Tritte  
Rollenspiele um  
verschiedene  
Bedrohungsszenarien zu  
simulieren



Your Safety is in  
Your Hands  
Learn effective  
self-defense techniques  
specifically for women!

Prevention  
Self-assertion  
Situation-analysis  
Releases from different  
types of grabs and holds  
Punching and kicking  
effectively  
Roll-play to simulate  
different threat scenarios

**Polizei Sportverein München**

Ab **09. Oktober 2024**

Mittwochs / Wednesdays (7x)

19:00 - 21:15

100 € (Students 50 €)

Bereitschaftspolizei (Rosenheimerstr 130)

E-Mail: [Frauen-SV@Polizei-Sportverein.de](mailto:Frauen-SV@Polizei-Sportverein.de)

Der Kurs wird auf Englisch und Deutsch abgehalten

The course will be held in English and German

[www.Polizei-Sportverein.de](http://www.Polizei-Sportverein.de)