



2026 / *Basiskurs*

Selbstverteidigung für Frauen & Männer

Die Sportgemeinschaft der Alfred – Delp – Schule (SG-ADS) bietet einen **ca. 6 stündiger** Basis – Selbstverteidigungslehrgang für Frauen & Männer in Notwehrsituationen an.

Kursziel:

Die Kursteilnehmer werden an das Thema „Verteidigung in Notwehrsituationen“ herangeführt und mit besonders schmerzempfindlichen Körperstellen, aber auch effektiven Abwehr-, und Kontertechniken in Theorie und Praxis vertraut gemacht. (Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.)

Durchführung: (*Körperliche Gesundheit wird vorausgesetzt*)

- Grundsätze der Selbstverteidigung (rechtlich und allgemein)
- Ausnutzen des Überraschungsmoments
- Besonders schmerzempfindliche Körperstellen
- Effektive, einfache Abwehr und Gegenangriff gegen „typische Angriffe“ (Griffe & Umklammerung, Abwehr von Schlägen etc.)
- Alternative Verteidigungsmethoden (mit Hilfsmitteln)

(Sportliche Bekleidung wird für Teil I empfohlen.

Teil II, ab 14:00 Uhr, in Straßen- oder Alltagsbekleidung)

Termin: SAMSTAG, 22.08.2026 in der Schulsporthalle der ADS in Hargesheim

Ablauf:	08:30 bis 09:30 Uhr	Einführung & Training I
	09:40 bis 10:45 Uhr	Training I
	11:00 bis 12:00 Uhr	Training I
	12:00 bis 13:00 Uhr	Pause
	13:00 bis 13:45 Uhr	Vertiefung des Trainings I
	14:00 bis 15:30 Uhr	Training II / Trainingsstationen (in Straßenbekleidung)

*Die Lehrgangsgebühr beträgt 18,- € für Mitglieder der SG - ADS, ansonsten 23,- Euro.
(Bitte mit Anmeldung vorab per Paypal an andreasbach1@gmx.net senden, alternativ Zahlung vor Kursbeginn)*

Bitte **verbindliche Zusage BIS 30.06.2026** an Andreas Bach, Telefon: 0170 - 7079135
(Maximalteilnehmerzahl: 30, mit der Zahlung wird die Anmeldung verbindlich)

(Hinweis: Der Veranstalter lehnt bereits im Vorfeld jegliche Haftungsansprüche ab !)