

## Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Frauen

In Oberzissen in der Brohltalhalle werden erstmalig Selbstverteidigungskurse für Mädchen (11 bis 14 Jahre) und Frauen (15 bis 99 Jahre) mit zunächst 3 Einheiten angeboten. Es handelt sich um eine Kooperation zwischen dem Trainer Murat Aktas (Kav Maga Reality Fight System Burgbrohl - [www.kravmagabrohltal.de](http://www.kravmagabrohltal.de) ) und dem Sportverein Oberzissen.

Der Trainer Murat Aktas hat verschiedene Weiterbildungen u. a. im Bereich der Gewaltprävention absolviert und bietet bereits seit einigen Jahren ein fortlaufendes Training für Jungen und Mädchen ab 8 Jahren in Burgbrohl an. Weitere individuelle Trainingsangebote können bei Krav Maga Brohltal erfragt werden.

Eine Fortsetzung der Selbstverteidigungskurse und/oder weitere Kursangebote in Oberzissen ist bei Bedarf möglich.

### Selbstverteidigung Mädchen

Ziel des Kurses ist die Stärkung des Selbstvertrauens sowie Tipps und Tricks im Umgang für alltägliche Situationen (Mobbing- und Gewaltprävention).

**Wer?** Mädchen im Alter von 11 Jahre bis 14 Jahre (max. 12 Teilnehmerinnen)

**Wann?** Freitags 28. März/ 04. April und 11. April 2025  
jeweils von 17:30 bis 18:30 Uhr

**Kursdauer?** 3 Einheiten à 60 Minuten

**Kosten:** 35 € für Nichtmitglieder SVO/ 30 € für Mitglieder SVO

Anmeldung und Einverständniserklärung (<https://www.sv-oberzissen.de>) per E-Mail an [pupy72000@gmail.com](mailto:pupy72000@gmail.com) übersenden.

### Selbstverteidigung Frauen

Ziel des Kurses ist die Stärkung des Selbstbewusstseins sowie das Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten in Alltagsituationen bis hin zu körperlicher Selbstverteidigung unter Anwendung von verschiedenen Techniken. Neben dem Praxisanteil werden zudem auch theoretische Anteile im Rahmen der Einheiten vorhanden sein.

**Wer?** Frauen im Alter ab 15 bis 99 Jahre (max. 12 Teilnehmerinnen)

**Wann?** Freitags 28. März/ 04. April und 11. April 2025  
jeweils von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

**Kursdauer?** 3 Einheiten à 90 Minuten

**Kosten:** 55 € für Nichtmitglieder SVO/ 45 € für Mitglieder SVO

Anmeldung und Einverständniserklärung (<https://www.sv-oberzissen.de>) per E-Mail an [pupy72000@gmail.com](mailto:pupy72000@gmail.com) übersenden.