



**Mehr Sicherheit. Mehr Selbstvertrauen. Mehr Stärke.
90 Minuten Schnupperkurs Selbstverteidigung**

K32 Lübeck e.V. (ehemals Telekom Sportverein Lübeck)

Fühlen Sie sich manchmal unsicher, wenn Sie allein unterwegs sind? Möchten Sie lernen, in schwierigen Situationen ruhig, selbstbewusst und handlungsfähig zu bleiben?

Dann lädt Sie der K32 Lübeck e.V. herzlich zu 90 Minuten Schnupperkurs Selbstverteidigung ein.

Sie lernen nicht nur von erfahrenen Trainern in motivierender Atmosphäre wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung, sondern üben auch Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und selbstbewusst zu meistern.

Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken, der Umgang mit bedrohlichen oder aggressiven Situationen, wie auch Methoden zur Deeskalation und Konfliktvermeidung runden das Training ab.

Dazu gehören auch die Stärkung der Körperhaltung, der Ausstrahlung und des Selbstvertrauens sowie das gezielte Training von Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Denn Selbstverteidigung bedeutet nicht nur, sich körperlich behaupten zu können. Es geht auch darum, mit mehr Sicherheit, Gelassenheit und Selbstvertrauen durchs Leben zu gehen.

Das K32 Team freut sich auf Sie!

Was: Schnupperkurs Selbstverteidigung durch das Team des K32 Lübeck e.V.

Wo: K32 Lübeck in der Kanalstraße 32-36

Wann: **Mittwoch, 16.09.2026**, 14.00-15.30

Dauer: 90 Minuten

Teilnehmer: Mind. 2 bis max. 5 Frauen / Mädchen

Startgebot: 50 €