



TSV OTTERSBERG

SELBSTVERTEIDIGUNG



Themenkurs 28.11.2026

„Messer- und Handfeuerwaffenabwehr sowie Personenschutztechniken - Selbstverteidigung für alle“



Der TSV Ottersberg bietet im Rahmen seiner Selbstverteidigungskurse einen **Tageskurs** im Shobukan Inyo Ryu **Selbstverteidigungs- und Personenschutz-System** mit Schwerpunkt in Messer- und Handfeuerwaffenabwehr für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Es werden unter anderem einfachere (Anfänger) und komplexere (Fortgeschrittene) **Selbstverteidigungs- und Personenschutztechniken** sowie **Meidbewegungen** vorgestellt und geübt.

Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und auch keine besonderen sportlichen Fähigkeiten.

Bestimmte Bewegungsprinzipien und die Schärfung der Aufmerksamkeit helfen oft schon Schlimmeres im Vorfeld zu verhindern oder im Falle eines Angriffs zu begrenzen. Was sollte man immer dabei haben? Welche Verhaltensweisen wirken deeskalierend? Wie schütze ich meine Nächsten? Ein Bewußtsein dafür und geeignete Verhaltensweisen und Bewegungen sollen unbestimmte Ängste und Bedenken gegen entspannte Wachsamkeit im öffentlichen Raum ersetzen. Wehrhaftigkeit und Lebensqualität dürfen sich nicht gegenseitig ausschließen.

Fragen können gerne jederzeit vorab an den Kursleiter, Thorsten Fehr, gestellt werden: **dr.fehr@web.de**. Alle Anliegen werden strengstens vertraulich behandelt.

Der Kursleiter ist Thorsten Fehr (Assistenz: Tristan Fehr).

Termin: **28.11.2026; von 09:00 – 19:00 Uhr**

Ort: **Sportzentrum, Fährwisch in 28870 Ottersberg**

Teilnahmegebühr: **50,- Externe; 25,- Mitglieder des TSV Ottersberg**

Teilnehmende: **Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene)**

**sowie Mitglieder der Ju Jutsu Do Abteilung des
TSV Ottersberg ab 13 Jahren und auf besondere Absprache**

Eine Teilnahme ist also nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden.
Höchstteilnehmendenzahl: 20

Anmeldungen sind ab sofort möglich bei Thorsten Fehr; E-Mail: **dr.fehr@web.de**

尚武館陰陽流