



Frauen- Selbstverteidigungskurs

Du wolltest schon immer einmal wissen:

- Wie du dich in unbehaglichen Situationen Verhalten könntest?
- Welche Möglichkeiten Du hast, um Dich aus misslichen Lagen zu befreien?
- Wie Du dein Selbstvertrauen aufbauen kannst?

Dieser Kurs hilft Dir dabei Antworten auf Deine Fragen zu finden.

Inhalte des Kurses:

- Kann ich als Opfer auch Täter werden?
- Welches Verhalten kann eine Situation positiv beeinflussen?
- Tipps zur Prävention
- Was ist Notwehr?
- Erlernen von einfachen Techniken zur Selbstbehauptung

Trainingsziele:

- Erlernen von Selbstverteidigungstechniken
- Das eigene Wohlbefinden zu verbessern
- Das eigene Selbstbewusstsein zu stärken

Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung und das Interesse daran etwas Neues auszuprobieren. Einhaltung der aktuellen lokalen Corona Regeln.

Mindestalter: 15 Jahre

Beginn: Samstag, 22.10. 2022

Dauer: 10 x

Uhrzeit: 09.00 – 10.30 Uhr

Kursende: 28.01.23 die einzelnen Termine werden im ersten Kurs festgelegt (Ferien)

Treffpunkt: Franz-Schiebl-Sporthalle, Jahnstr. 15, Karlsfeld, Gruppenraum 1

Kursgebühr: 50,00 € Mitglieder 75,00 € Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 12 Teilnehmer

Die Kurse sind nicht an eine Vereinsmitgliedschaft gebunden. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Anmeldung über die Geschäftsstelle des TSV Eintracht Karlsfeld

Tel.: 08131/61207-10; Fax: 08131/61207-20; tsvek@tsvek.de

Bürozeiten: Montag – Freitag 09.00 – 11.00 Uhr,

Dienstag 16.00 – 18.00 Uhr, Donnerstag 16.00 – 19.30 Uhr