



Grundlagen der Selbstverteidigung

Kurs zum Thema "Selbstverteidigung" am 21.10.23

Dieser Kurs ist für Personen ab 16 Jahren ausgelegt.
Weitere Kurse für Frauen und für Kinder ab 10 Jahren werden folgen.
Selbstverteidigung ist wichtig für jede Person in jedem Alter, jedoch möchten wir diesen Kurs nur mit Teilnehmer/innen ab 16. Jahren gestalten.

In dem Grundkurs werden wir folgende Selbstverteidigungsgrundlagen vermitteln, wie z.B.:

- Erkennen von unangenehmen Situationen
- Deeskalation von Situationen
- Schnell erlernbare Techniken ohne Kampferfahrung
- Einsetzen von Hilfsmitteln
- Reaktionen bei erstem Kontakt
- Aussetzen von kleinen Stresssituationen.



Die Teilnahme an den Kursen erfordert keine Vorkenntnisse -
der Unterricht ist für alle Personen geeignet,
die lernen möchten, sich vor Angriffen und Bedrohungen zu schützen.

Kurs:

21.10.2023 von 10.00 - 14.00 Uhr
in der Denglerhalle, Meckelfeld

Kosten: 30 € pro Person. (vorab zahlbar)
Maximal 20 Teilnehmer pro Kurs.

Um pünktliches Erscheinen wird gebeten.
Lockere Sportkleidung, Handtuch und Getränke sind bitte mitzubringen.

Trainer: Benjamin von Ahlften und Jan Mondry

Anmeldung erforderlich unter: benny-b82@web.de



Turnverein Meckelfeld von 1920 e. V.
Telefon: 040-7684925
Telefax: 040-76980782
Mail: info@tvmeckelfeld.de
Homepage: www.tv-meckelfeld.de
Facebook-Seite: TV Meckelfeld von 1920 e.V.

