



<https://biz.li/2vrh>

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN IM TSG AKTIVCENTER

Veröffentlicht am 30.04.2019 um 15:32 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

In einem zweieinhalbstündigen Workshop vermittelt

Kurstrainer Dieter Rüping am Sonnabend, 18. Mai 2019, in der Zeit von 14.00 bis 16:30 Uhr praktische Übungen und theoretische Hintergründe zum Thema Selbstverteidigung für Frauen. Inhaltlich geht es um die Themen Notwehrbestimmungen, mentale Einstellung und Körpersprache, Aufmerksamkeit und Erkennung, erlaubte und unerlaubte Hilfsmittel, individuelle Voraussetzungen, Messerabwehr, Schlagen, Stoßen, Treten und vieles mehr. Geübt wird in normaler Straßenkleidung mit sauberen Sportschuhen, bequemer Hose, fester Jacke und Lieblingshandtasche samt Inhalt. Der Kurs ist auf zwölf Teilnehmerinnen begrenzt und eine telefonische Anmeldung im aktivCenter unter 05139/409701 erforderlich. Für Mitglieder des aktivCenter ist der Kurs kostenfrei. TSG Mitglieder zahlen 10 Euro und Externe 15 Euro.