



Wir bieten Euch einen

Selbstverteidigungskurs

für Frauen und Männer ab 18 Jahren an.

Inhalt des Basisseminars – Das bieten wir Euch

- ✓ Einführung in das Thema Gewalt
- ✓ Tätertypen/Opfertypen
- ✓ Vermeidung von Gewaltsituationen
- ✓ Progressives Grenzsetzen
- ✓ Deeskalation von Gewaltsituationen
- ✓ Entkommen aus Gewaltsituationen
- ✓ Einstieg in die körperliche Selbstverteidigung
- ✓ Konditionierung einer Kontertechnik

Unser Dozent

A. Hutter, Kampfkunst-Trainer

Der Termin

Samstag, 02.11.2019
von 09.30 Uhr bis 16.45 Uhr
im Bürgersaal Altmorschen

Die Teilnahmegebühren

Vereinsmitglied 20 €
Nichtmitglied 30 €
Anmeldeschluss: 27.10.2019

Ein Pausensnack ist enthalten und wird für Euch von unserer Aerofitsparte vorbereitet.

Eure Anmeldung

Sabine Rings
Telefon: 05664-6246
Mobil: 0152 048 145 90
eMail: aerofit@tsvaltmorschen.de

Wir benötigen Eure Anmeldung bis einschließlich 27.10.19.