

SELBSTBEHAUPTUNG/ SELBSTVERTEIDIGUNG

Für Mädchen und Frauen ab 14 Jahren

Trainingsinhalte:

In diesem Wochenendseminar erlernen die Teilnehmerinnen in zwei Trainingseinheiten vielseitige Perspektiven der Selbstverteidigung. Die Wahrnehmung wird geschult, Möglichkeiten der Vermeidung und Deeskalation in Konfliktsituationen aufgezeigt. Zudem wird über das Notwehrrecht aufgeklärt.

Es werden effektive Techniken erlernt, um sich selbst verteidigen zu können. Dazu gehören verschiedene Befreiungs-, Schlag-, Tritt- und Hebeltechniken.

Es sind keine Voraussetzungen außer lockerer Sportkleidung nötig.

Kurs-Nr. SV 03

Wann: Samstag, den 11.11. und 18.11.2023

Uhrzeit: 10:00 – 14:00 Uhr

Ort: Robert-Mayer-Sporthalle, 38518 Gifhorn

Dozent: Alex Garoufalidis

**Gebühr: 45,00 € für MTV-Mitglieder und GWG - Mitglieder
60,00 € für Nichtmitglieder**



Wieder im Angebot:

Kurs

beim

MTV

Gifhorn

Anmeldungen sind möglich:

- auf unserer Homepage unter „Kurse“ über das YOLAWO - Buchungssystem
- per Mail info@mtv-gifhorn.de

Telefonisch erhalten Sie Auskunft:

Montag, Dienstag und Donnerstag 08:00 – 13:00 Uhr
und Mittwoch von 15:00 – 19:00 Uhr
unter der Telefonnummer 05371-53330



MTV Gifhorn
Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.

