



Selbstverteidigungskurs

Wann?	22.06.2019
Wo?	Sporthalle der Albert-Schweitzer-Schule, Bauernkamp 1, 38518 Gifhorn
Wer?	Alle Mädchen/Frauen ab 12 Jahren
Bei wem?	Judo und Bujinkan Spate des MTV Gifhorn
Kosten?	20€ pro Teilnehmer
Anmeldeschluss?	15.06.2019

Dieser Selbstverteidigungskurs ist nur für Mädchen/Frauen ausgelegt, damit wir ein Umfeld schaffen können in dem sich vor allem junge Mädchen und Frauen wohler fühlen. Außerdem kann man sich so besser auf eine geschlechtsspezifische Ausbildung konzentrieren. Unser Ziel ist es nicht nur, dass sich die Teilnehmerinnen nach dem Kurs in bedrohlichen Alltagssituationen gekonnt verteidigen können. Gleichzeitig werden wir das Selbstbewusstsein stärken, indem wir ihnen durch verschiedene Techniken in verschiedenen Situationen ein sicheres Gefühl geben und ihnen zeigen was sie selber alles können ohne viel Kraft aufzuwenden.

Der Kurs beinhaltet neben den vielen praktischen Übungen eine kurze Veranschaulichung des Gesetzes zum Thema Selbstverteidigung so wie eine Fallkunde.

Der Kurs wird geleitet von einem Dan Träger der Judo Spate (Jens Schwarz) und einem Dan Träger der Bujinkan Spate (Sönke Zumtick). Außerdem werden sie von zwei 1.Kyu Trägern (Maarten Weich, Florian Aichmeier) und weiteren erfahrenen Vertretern der beiden Spaten unterstützt um eine gute Betreuung der praktischen Übungen zu garantieren.

Die minimale Teilnehmerzahl liegt bei 15 und die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 50. Sollten sich mehr anmelden, kommen diese auf eine Warteliste um gegebenenfalls nachzurücken.

Die Halle ist ab 9:00 geöffnet um gegen 9:30 starten zu können. Das Ende ist variierbar und nur ungefähr gegen 16:00 angesetzt.

Mitzubringen ist die Teilnahmegebühr (möglichst passend) sowie lange Sportkleidung.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Alle **verbindlichen** Anmeldungen bitte mit folgenden Daten an folgende Email Adresse: MTV-GF-JUDO@t-online.de

vollständiger Name / Geburtsdatum / Telefonnummer / Vegetarier (ja/nein)

Wir freuen uns auf dich!