

SELBSTBEHAUPTUNG/ SELBSTVERTEIDIGUNG

Für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren

Trainingsinhalte:

In sieben Trainingseinheiten erlernen die Teilnehmerinnen 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 01

Beginn: Mittwoch, den 09.11.2022

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Dauer: 7 Wochen

Ort: Sportzentrum Süd, Carl-Diem-Str. 2 Gifhorn

Dozent: Alex Garoufalidis

**Gebühr: 50,00 € für MTV Mitglieder
85,00 € für Nichtmitglieder**

NEUER KURS beim MTV Gifhorn



Anmeldungen bitte direkt in unserer Geschäftsstelle

Telefonisch erhalten Sie Auskunft:

Montag, Dienstag und Donnerstag 08:00 – 13:00 Uhr
und Mittwoch von 15:00 – 19:00

unter der Telefonnummer 05371-53330

oder per Mail: info@mtv-gifhorn.de



MTV Gifhorn

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.

