

SELBSTBEHAUPTUNG/ SELBSTVERTEIDIGUNG

Für Mädchen und Frauen ab 14 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 02

Beginn: Mittwoch, den 22.02.2023

Uhrzeit: 16:30 – 18:00 Uhr

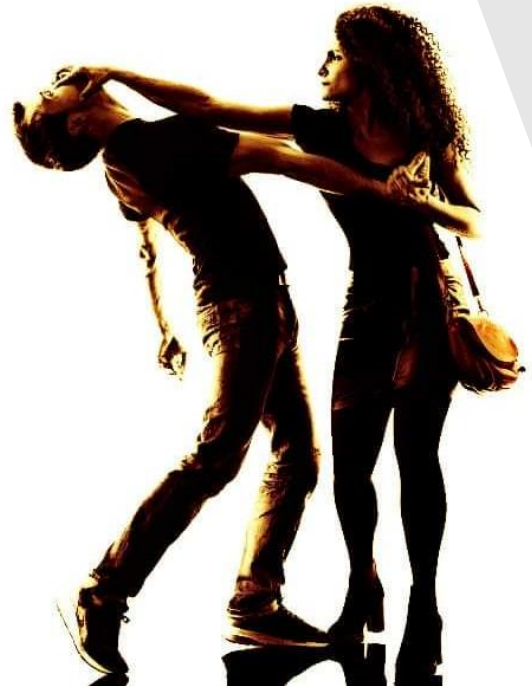
Dauer: 7 Wochen

Ort: Albert-Schweitzer-Schule,
38518 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.