



Angebot für Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahre)

Kursbeschreibung: Unser Selbstverteidigungskurs für Frauen bietet Ihnen die Möglichkeit, effektive Techniken zur Selbstverteidigung zu erlernen. Der Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, Frauen in verschiedenen Situationen zu schützen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Wir zeigen praxisnahe Übungen und theoretisches Wissen, um Ihnen die notwendigen Fähigkeiten zu vermitteln.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Selbstverteidigung
- Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen
- Effektive Schlag- und Tritttechniken
- Befreiungstechniken aus Griffen und Umklammerung
- Einsatz von Alltagsgegenständen zur Verteidigung
- Mentale Vorbereitung und Selbstbewusstseinstraining

Kursdauer: Der Kurs umfasst insgesamt 5 Stunden, aufgeteilt auf 5 Wochen mit jeweils 1 Stunde pro Woche.

Kursort: Turnhalle der Blériot Grundschule, Blériotstraße 41 (Zugang über Dornierstraße).

Kursstart: Dienstag 28.01.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Kursgebühr: Die Kursgebühr beträgt für Vereinsmitglieder 15 Euro und für Nichtmitglieder 25 Euro pro Teilnehmerin.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis spätestens 23.01.2025 an, indem Sie das Anmeldeformular ausfüllen und an Albert Lang unter – lang.albert@arcor.de - senden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten. Es ist auch schon eine Meldung von Jutta eingegangen.

Kontakt: Für weitere Informationen oder Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: Albert Lang, lang.albert@arcor.de, oder Tel. 01608157616

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Selbstverteidigungskurs begrüßen zu dürfen und Ihnen dabei zu helfen, sich sicherer und selbstbewusster zu fühlen.

Mit freundlichen Grüßen,

Eure Kursleitung

Albert Lang 1.Dan Jiu Jitsu, Franz Pecher 1.Dan Jiu Jitsu und Petra Trum Übungsleiterin,

DJK Univiertel e.V.

Anmeldeformular für den Sportkurs

Persönliche Informationen:

- Name: _____
- Geburtsdatum: _____
- Adresse: _____
- Telefonnummer: _____
- E-Mail: _____

Kursinformationen:

- Kursname: Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
- Kursbeginn: 28.01.2024
- Kursdauer: 5 Wochen
- Kursgebühr: 15 Euro für Mitglieder bzw. 25 Euro Nichtmitglieder

Gesundheitsinformationen:

- Haben Sie gesundheitliche Einschränkungen? (Ja/Nein): _____
- Wenn ja, bitte erläutern: _____

Notfallkontakt:

- Name: _____
- Telefonnummer: _____

Einverständniserklärung: Ich bestätige, dass die oben genannten Informationen korrekt sind und dass ich die Teilnahmebedingungen des Sportkurses gelesen und verstanden habe.

Unterschrift: _____ Datum: _____