

Workshop



Selbstverteidigung für Frauen

Workshop Inhalte	Den Teilnehmerinnen dieses Workshops werden spielerisch effektive Selbstverteidigungstechniken an nachgestellten Situationen vermittelt. Inhalte sind: <ul style="list-style-type: none">▪ Erkennen, nutzen und schulen eigener Stärken▪ Auseinandersetzung mit der klassischen Opferrolle▪ Eigene Präsenz, Einsatz von Körpersprache und Stimme▪ Grenzen setzen und verteidigen▪ Einfache, wirkungsvolle Verteidigungstechniken
Zielgruppe	Frauen im Lebensalter von 15 bis 65 Jahren, die sich wehren können wollen
Termin	22. April 2017 14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Sporthalle Grundschule Süd Schulstr. 10, 31737 Rinteln
Kleidung	Lockere Trainingskleidung, z. B.: Jogging-Anzug und Sportschuhe
Veranstalter	Budo SV Rinteln e.V.
Referent	Claudia Schlüter, 2. Dan Shaolin Kempo Gilbert Passarotto, 2. Dan Shaolin Kempo
Kursgebühr	15 Euro
Anmeldung	Anmeldung bei <i>Aktiv pro Gesundheit</i> , Claudia Schlüter Tel.: +49 5751 / 963 990 oder geschaeftsstelle@apg-rinteln.de