

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen (ab 16 Jahre)

Dies ist **KEIN** Kampfsportkurs!

Es ist ein **Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept**, das vom Landessportbund NRW **speziell für** Frauen und Mädchen entwickelt wurde.

Die Teilnehmerinnen des Kurses lernen, wie sie sich gegen grenzüberschreitende oder gar gewaltvolle Situationen **schützen** und **wehren** können (**mental und körperlich!**). Das „**Bauchgefühl**“ und „**der Blick**“ für grenzverletzende Situationen werden geschärft und Strategien, Verhaltensweisen und auch körperliche Abwehrtechniken für den Alltag entwickelt und trainiert.

Gemeinsam werden wir herausfinden und erleben, welche Möglichkeiten in **Dir** stecken und sich für **Dich** „richtig“ anfühlen! Das Lebensalter oder eine sportlich-körperliche Einschränkung sind für eine Teilnahme unbedeutend. **Gesetzliche Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten !**



Kurzinfos: ab 15.Sep. 2020 (10 x dienstags, nicht in den Ferien)
19.00 Uhr bis 21.00 Uhr (120min., 7 bis max. 16 Teilnehmerinnen)
St. Andreas Grundschule Norf (Turnhalle, Zugang Roseggerstr.)
Einmalig 75,00 Euro (Mitgliedschaft im TSV Norf ist nicht notwendig)

Kursleitung: Simone Vieten, B-Lizenz (Landessportbund NRW)
Weitere Informationen; Kursinhalte und Anmeldeformulare per E-Mail vieten@tsv-norf.de erhältlich.