



Selbstverteidigungskurs in Hörstel für Mädchen und Frauen

- Veranstalter:** FC Stella Bevergern durch die Abteilungen Judo und Freizeit- und Breitensport
- Termin:** Donnerstag, 19.03.20 und Donnerstag, 26.03.2020
- Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr
- Ort:** Judoraum in der Harkenbergsporthalle, Westfalenstraße 5, 48477 Hörstel
- Anmeldung:** bei Sigrid Mlynarek unter der E-Mail: s.mlynarek@stella-bevergern.de oder Tel.05459/805562 bis zum 17.03.2020 unter Angabe von Namen, Alter, Wohnort.
- Zielgruppe:** max. 20 Teilnehmerinnen, für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren der Region in und um Hörstel, eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich!
- Kosten:** **10,00 € bis zum 17.03.2020** auf folgendes Konto überweisen:

Kontoinhaber: Stella Bevergern
IBAN: DE 82 4036 1906 1300 38 3300
BIC: GENODEM11BB

Verwendungszweck: Selbstverteidigung, Name, Vorname der Teilnehmerin/innen, Alter, Ort

- Leitung:** Irina Arends (Gewaltpräventionstrainerin, ehemalige 1. Bundesligakämpferin, 2. Dan Judo), Lena Hembrock und Jasmin Gierschmann (ehemalige 1. Bundesligakämpferinnen, 1. Dan Judo)
- Inhalte:** Der Kurs steht unter dem Thema „Sicherheit vermitteln & Ängste nehmen“. Es werden einfache, aber wirksamen Techniken und Verhaltenshinweisen in Theorie und Praxis vermittelt. Der rechtliche Aspekt von Notwehr/Nothilfe wird klar dargestellt. Wichtiges Ziel ist es, das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit der Teilnehmerinnen zu stärken, dabei finden Impulse aus dem Kreis der Teilnehmerinnen Berücksichtigung durch die Trainerin.
- Sonstiges:** Mitzubringen sind langärmeliges Sportzeug (z.B. Trainingsanzug), evtl. Getränke und Snacks. Der Kurs wird barfuß durchgeführt.

Mit freundlichen Grüßen

Sigrid Mlynarek

Irina Arends