



Selbstverteidigungskurs

für Frauen

태권도



Die Taekwon-Do-Abteilung des 1. SC Zeilitzheim bietet einen kompakten Kurs für Frauen an, in dem realistische Selbstverteidigungstechniken vermittelt werden.

Hierzu werden folgende Themen behandelt:

- Das Erkennen von Gefahrensituationen und deren Vermeidung
- Grenzen setzen und aus der Opferrolle heraustreten
- Das Erlernen und Üben von effektiven Selbstverteidigungstechniken



Zeit: **29./30. September** und **06./07. Oktober 2018** jeweils von 9:30 bis 14 Uhr
Ort: Schulturnhalle **Zeilitzheim**, Herlheimer Straße 6
Zielgruppe: Frauen ab 16 Jahre
Kosten: **40 €**
Mitzubringen: Lockere Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränke und Pausenverpflegung
Leitung: Constantin Mahler (3. Dan), Sabine Stawitzki (1. Kup)

Kontakt Daten zur Anmeldung:

Constantin Mahler: c_mahler@gmx.de, Tel.: 0176/7824 7980

Anmeldeschluss: Freitag, 14. September 2018

Für weitere Informationen zu unserer Abteilung siehe auch:
www.taekwondo-zeilitzheim.de