



## **Selbstverteidigungskurs in Hörstel – strong girls**

- Veranstalter:** FC Stella Bevergern durch die Abteilungen Judo und Freizeit- und Breitensport
- Termin:** Samstag, den 10.März 2018
- Zeit:** Check – In ab 9.15 Uhr , Eröffnung 9.30 Uhr, Ende ca. 14.00 Uhr
- Ort:** Judoraum in der Harkenbergsportthalle, Westfalenstraße 5, 48477 Hörstel
- Verpflegung:** Getränke :Kaffee, Wasser, kleiner Imbiss
- Anmeldung:** bei Sigrid Mlynarek unter der E-Mail: [s.mlynarek@stella-bevergern.de](mailto:s.mlynarek@stella-bevergern.de) oder Tel.05459/805562 bis zum 7.März 2018 unter Angabe von Namen, Alter, Wohnort.
- Zielgruppe:** max. 20 Teilnehmerinnen, für Mädchen und Frauen ab 14 Jahren der Region in und um Hörstel, eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich!
- Kosten:** **15,00 € bis zum 7.3.18** auf folgendes Konto überweisen:

**Kontoinhaber:** Stella Bevergern  
**IBAN:** DE 82 4036 1906 1300 38 3300  
**BIC:** GENODEM1IBB

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

- Leitung:** Lena Hembrock und Jasmin Plumpe, Judo – Trainerinnen ÜL C
- 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.

Mit freundlichen Grüßen

Sigrid Mlynarek

Irina Arends