



Selbstverteidigungskurs in Hörstel – strong girls

- Veranstalter:** FC Stella Bevergern durch die Abteilungen Judo und Freizeit- und Breitensport
- Termin:** **Samstag, den 9.März 2019**
- Zeit:** Check – In 9.45 Uhr , Eröffnung 10 Uhr, Ende 14.00 Uhr
- Ort:** **Judoraum** in der Harkenbergsporthalle, Westfalenstraße 5, 48477 Hörstel
- Verpflegung:** Getränke :Kaffee, Wasser, kleiner Imbiss
- Anmeldung:** bei Sigrid Mlynarek unter der E-Mail: s.mlynarek@stella-bevergern.de oder Tel.05459/805562 bis zum 6.März 2019 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:** **20,00 € bis zum 6.3.19** 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 Gierschmann, 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. Es wird **barfuß** trainiert.

Mit freundlichen Grüßen

Sigrid Mlynarek

Irina Arends