



Selbstverteidigungskurs in Hörstel – strong girls

- Veranstalter:** FC Stella Bevergern durch die Abteilungen Judo und Freizeit- und Breitensport
- Termin:** Samstag, den 01.07.2017
- Zeit:** Check – In ab 9.15 Uhr , Eröffnung 09.30 Uhr, Ende ca. 14.00 Uhr
- Ort:** Judoraum in der Harkenbergsporthalle, Westfalenstraße 5, 48477 Hörstel
- Verpflegung:** Pizza, Getränke (Kaffee, Wasser)
- Anmeldung:** bei Sigrid Mlynarek unter der E-Mail: s.mlynarek@stella-bevergern.de oder Tel.05459/805562 bis zum 28.06.2017 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 28.06.2017** 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:** Irina Arends (Gewaltpräventionstrainerin, 1. Bundesligakämpferin, 2. Dan Judo), Lena Hembrock und Jasmin Plumpe (1. Bundesligakämpferinnen, 1. Kyu 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