



Selbstverteidigung für Frauen

mit Thomas Volkelt

- ▶ **Ausbilder und Trainer Wing Tsun**
- ▶ **Fachtrainer Gewaltprävention für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**
- ▶ **Fachtrainer Wing Tsun für Kinder**
 - ▶ **Ausbilder QiGong**
 - ▶ **Lizenziertes Fitnessstrainer (A+B, med. Fitness und Reha-Sport)**

Wann?: 01., 22. oder 23. November 2024

Wo?: Brinkhuus

Wie oft?: einmalig, auf Wunsch Aufbaukurs

Kosten?: 40,-- Euro/Pers.

In entspannter und freundlicher Atmosphäre Fähigkeiten und Fertigkeiten erlernen, sich auch gegen größere und stärkere Angreifer zu behaupten und im Ernstfall zu verteidigen. Auf komplexe Techniken wird bewusst verzichtet, denn diese sind nicht nötig. Ziel ist es, das Erlernte sofort einzusetzen und auch noch nach langer Zeit wieder abzurufen. Eine besondere Grundfitness ist nicht erforderlich. Ebenso gibt es keine Altersgrenze.

Interessierte melden sich bitte bis spätestens zum 08. September (unter Angabe des bevorzugten Termins) bei Heidi Arnold (Tel. 04544/477 oder 0151 12453929, Email: arnold.heidemarie2@web.de).

*Der Kulturausschuss
der Gemeinde Behlendorf*