



WEHR DICH!

mit einem

Selbstbehauptungskurs

Der Kurs besteht aus:

Theorieteil:

- Situation **erkennen**
- der eigenen Hilfsmittel **bewußt werden**
- Mittel **effizient** einsetzen

Praxisteil:

- **Rollenspiele**
- **Übungen** mit körperlichem Einsatz
- Erlernen von **schmerzempfindlichen Stellen** am menschlichen Körper

Der Kurs findet statt

Am : Samstag den 02.11.2019

Von: 14.00 Uhr bis ca. 18 Uhr

Wo: Turnhalle VfSK
Friedrichstr. 99
67069 Ludwigshafen-Oppau

Alter: ab 14 Jahren, nach oben keine Grenzen.

Dieser Kurs wird von der Sparkasse Vorderpfalz finanziert!

Teilnehmerzahl begrenzt!

Anmeldung

verbindlich bis zum 31.10.2019 unter:

Heidi Steinert 06236 / 39142

Oder Mail: sehtlu@gmx.net

Achtung: bei unentschuldigtem Fehlen wird ein Betrag von 20 Euro erhoben

1990 habe ich die Kampfsportart Jiu-Jitsu für mich entdeckt. Nach mittlerweile 25 Jahren Training und Trainererfahrung (2.DAN) sind für mich Selbstbehauptungskurse für Frauen ein wichtiger Bestandteil geworden.

Deshalb mein Motto:

STOPP – WEHR DICH!!!

Ich freue mich auf euch!

Herzliche Grüße
Angelika Schaz