

10/2014

Workshops zur Selbstverteidigung

Angebot für Mädchen und Frauen beim TVE

BURGALTENDORF: Frauen sind stark! Unter diesem Motto stehen zwei Workshops zur Selbstverteidigung, die der TVE Burgaltendorf an zwei Terminen anbietet.

Workshop 1 findet am Freitag, 21. Oktober, von 18 bis 20 Uhr statt und richtet sich an Frauen ab ca. 35 Jahren.

Workshop 2 findet am Samstag, 19. November, von 11 bis 13 Uhr statt. Zielgruppe hier sind weibliche Jugendliche und Frauen bis ca. 35 Jahre. Veranstaltungsort beider Kurse ist der „Aktiv Punkt“, Holteyer Straße 29.

Ziel des Workshops ist, die eigenen Stärken und erkennen und eine persönlich sinnvolle Selbstbehauptung/Selbstverteidigung zu erarbeiten.

Es geht um Behauptung

und darum, einen möglichen Kampf erst gar nicht stattfinden zu lassen. Sollte dies allerdings nicht abwendbar sein, werden hier auch Techniken aus dem Kampfsport trainiert. Mit Humor, Spaß und Technik soll dieses ernste Thema angegangen werden. Die Referentin Michaela Bendel (Heilpraktikerin für Psychotherapie und Trainerin für Selbstbehauptung/Selbstverteidigung) ist überzeugt: „Jede Frau kann sich wehren

und ist stärker, als sie denkt!“ Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro für

Nichtmitglieder und 12 Euro für Mitglieder. Anmeldung erforderlich an der Rezeption im „Aktiv Punkt“, telefonisch unter 0201/57 03 97 oder oder per E-Mail: sport@tve-burgaltendorf.de