

Gefährliche Situationen, wie Belästigungen und Angriffe treten im Alltag überraschend und unangemeldet auf.

Wer sich schon im Vorfeld mit dem Eintreten einer bedrohlichen Situation auseinandersetzt und angemessenes Verhalten geübt hat, ist klar im Vorteil.

Hier werden nicht nur mögliche Selbstverteidigungssituationen geübt sondern auch Methoden der Selbstbehauptung und Konfliktvermeidung erarbeitet.

Weiterhin gehören zweckbezogene Gymnastik, Training mit Schlagkissen und die Nutzung von Alltagsgegenständen zu den Trainingsinhalten.

Angeleitet wird der Kurs vom erfahrenen Meister Bernd Westphal, der seit dreißig Jahren Kampfsport unterrichtet.

Wann?

8 Termine, jeweils samstags,
8. Januar bis 26. Februar 2022,
16-17 Uhr

Wo?

Borghorst, kleine Sporthalle
Gymnasium, Herderstr. 7

Was wird vermittelt?

Selbstverteidigungs-Übungen,
Methoden der Selbstbehauptung
und Konfliktvermeidung,
zweckbezogene
Gymnastik, Training mit
Schlagkissen, Nutzung von
Alltagsgegenständen

Anmeldung:

TVB-Geschäftsstelle, Winkelstr. 22,
Tel.: 02552 2023
info@tv-borghorst.de
oder vor Ort am ersten Kurstermin

**Kosten: 40 Euro für Nichtmitglieder
20 Euro für TVB-Mitglieder**



Mehr Infos?

Bernd Westphal
unter 02551 7575 (abends)



**Öffnungszeiten
der Geschäftsstelle:**

Mo : 9:00 - 12:00 Uhr

Di : 9:00 - 12:00 Uhr und 14:30 - 17:30 Uhr

Do : 14:30 - 17:30 Uhr



INTEGRATION DURCH SPORT
DSB

Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:

 Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

PROFIL gezeigt! 

KINDER- & JUGENDARBEIT IM SPORTVEREIN
MIT DER SPORTJUGEND NORDRHEIN-WESTFALEN

**SELBST
VERTEI
DUNG**

AB JANUAR
2022



SELBSTVERTEIDIGUNG
Ein Kurs für
Erwachsene und
Jugendliche (ab 14 Jahre)