

## Lehrgangsausschreibung

### Frauenselbstverteidigungskurs für Anfänger

Ausrichter: Turnverein 1890 Schmallenberg e.V.

Termin: Sonntag 24.02.2019  
10.00 - ca. 17.00

Ort: Turnhalle der Valentin Schule  
Wormbacher Straße 1  
57392 Schmallenberg

Referenten: Stefan Gregorius u.a. (Gleichstellungsbeauftragter des DFJJ)

Ausrüstung: Strapazierfähige Alltagskleidung, wahlweise Sportkleidung,  
Turnschuhe mit hellen Sohlen

Themen:

- 1. Theorie:** u.a. Gefahren erkennen, einschätzen & vermeiden, taktisches Verhalten, Adrenalin: Freund oder Feind ?
- 2. Praxis:** u.a. einfach zu erlernende Selbstverteidigungstechniken, Aggressionstraining, Training mit Angreifern in Schutzausrüstung

Kosten: 15 Euro, Bezahlung vor Ort

Anmeldung: an Stefan Gregorius; 0176-43848381 oder  
[manuela.knoche.rinke@gmail.com](mailto:manuela.knoche.rinke@gmail.com)  
Bitte verbindlich anmelden bis zum 19.02.2019

Anmerkung: Verbandsfremde sind nicht über den Verband sportversichert. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

**Wir freuen uns auf einen schönen Tag mit Euch**