

2. Mai 2024

Rundbrief 11-2024

Thema: **Leider ist in der heutigen Zeit Selbstverteidigung sehr wichtig geworden. Wir wollen mit diesem Basis-Selbstverteidigungskurs einen kleinen Einblick geben, was sie mit leicht erlernten Techniken erreichen können.**

1. Grundprinzipien der Selbstverteidigung
2. Basis Schlagkombinationen
3. Verteidigung mit alltäglichen Gegenständen
4. Verteidigung mit einem Selbstverteidigung-Gadget (Kubotan)
5. Möglichkeiten von legalen Selbstverteidigungswaffen
6. Eingehen auf Fragen

Termin: Donnerstag, 06. Juni 2024

Zeit: 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Turnhalle Hildegardis-Schule, Klinikstr. 1, 44791 Bochum

Referent: Andreas Cilento

Anmeldung: Iris Pöstgens, Tel: 0177 4242022

Email: gesundheitssport@ert-online.de

Anmeldeschluss: 03.06.2024

Hinweis: Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist allerdings aus organisatorischen Gründen erforderlich. Die Teilnehmer benötigen eine Gymnastikmatte.

Anna-Maria van den Meulenhof
Vorsitzende

Iris Pöstgens
Beauftragte für
Gesundheitssport

Stefan Kuprat
Sportliche Leitung