

3. Februar 2025

Rundbrief Nr. 06-2025

Thema: **Selbstverteidigung für Frauen**

Im Bereich Selbstverteidigung ist eine Frau gegenüber einem Mann oft körperlich unterlegen. Deswegen bieten wir einen Selbstverteidigungskurs mit einem Selbstverteidigung-Gadget an. Der Kubotan ist ein Druckpunktverstärker und ist nicht viel größer als ein Schlüsselanhänger. Dabei handelt es sich um eine Selbstverteidigungswaffe, die ihre Ursprünge im antiken Japan hat. Der Kubotan dient dabei als Verstärkung bestimmter Techniken und verleiht Attacken noch mehr Kraft. Bei geringer Größe und wenig Platzbedarf, entfaltet er also ein enormes Potenzial. Die Handhabung des Kubotans ist für jeden leicht zu erlernen und mit geringem Kraftaufwand eine sehr effektive Verteidigungswaffe. Prinzipiell ist der Kubotan dabei nichts anderes als ein besonders robuster Kugelschreiber, leicht zu erlernen

Termin: Teil 1: Donnerstag, 13.03.2025

Teil 2: Donnerstag, 27.03.2025

Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr

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

Referentin: Andreas Cilento, TV Hattingen

Anmeldung: Iris Pöstgens, Tel: 0177 4242022

Email: gesundheitssport@ert-online.de

Anmeldeschluss: 07.03.2025

Hinweis: Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist allerdings aus organisatorischen Gründen erforderlich, Eine Anmeldung kann auch für einen Kurs erfolgen.

Anna-Maria Van den Meulenhof
Vorsitzende

Iris Pöstgens
Beauftragte für
Gesundheitssport

Stefan Kuprat
Sportliche Leitung