

15. April 2026

Rundbrief 11_2026

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

1. Grundprinzipien der Selbstverteidigung
2. Basis Schlagkombinationen
3. Verteidigung mit alltäglichen Gegenständen
4. Befreiung vom Boden aus
5. Möglichkeiten von legalen Selbstverteidigungswaffen
6. Eingehen auf Fragen

Termin: Donnerstag, 07.05.2026

Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr

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

Referentin: Andreas Cilento

Anmeldung: Iris Pöstgens, Tel.Nr. 01774242022

Email: gesundheitssport@ert-online.de

Anmeldeschluss: 04.05.2026

Hinweis: Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist allerdings aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Anna-Maria Van den Meulenhof
Vorsitzende

Iris Pöstgens
Beauftragte für
Gesundheitssport

Stefan Kuprat
Sportliche Leitung