



TSV OTTERSBERG

SELBSTVERTEIDIGUNG



Themenkurs *Frühjahr 2024*

„Abwehr von Hieb- und Stichwaffen Selbstverteidigung für alle“



für Einsteiger und Fortgeschrittene

Wie schon im Frühjahr 2023 wird es wieder einen Kurs zum Thema „Abwehr von Hieb- und Stichwaffen“ geben. Die Chancen gegen einen Angreifenden mit Hieb- oder Stichwaffen erfolgreich zu bestehen, können durch einige wesentliche Abwehrprinzipien und deren Übung massiv verbessert werden. Diese Prinzipien sind Gegenstand des Kurses.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 13 Jahren, männlich wie weiblich. Der Kurs findet in beschütztem Rahmen und ohne nichtteilnehmende Zuschauende statt. Und einer der wichtigsten Punkte sollte wie immer nicht vergessen werden: wir wollen bei aller Ernsthaftigkeit des Themas den Spaß an der Bewegung und das gesellige Miteinander nicht vergessen.

Vorkenntnisse aus der Kampfkunst oder besondere sportliche Fähigkeiten sind ausdrücklich keine Teilnahmevoraussetzung. Es wird niemand überfordert! Und Fortgeschrittene werden natürlich auch nicht unterfordert. Fragen können gerne jederzeit vorab an den Kursleiter, Thorsten Fehr, gestellt werden: dr.fehr@web.de. Alle Anliegen werden strengstens vertraulich behandelt.

Das 60-minütige Kursprogramm hat einen Umfang von 10 Terminen und findet donnerstags jeweils um 21:00 Uhr im Kursraum Sportzentrum, Fährwisch in 28870 Ottersberg statt.

Der Kursleiter ist Thorsten Fehr (Assistenz: Tristan Fehr).

Termine: **07.03., 14.03., 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06.2024**

Eine Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden. Höchstteilnehmendenerzahl: 16

Teilnahmegebühr für den Kurs: Nichtmitglieder: 50,00 €; Mitglieder des TSV Ottersberg: 25,00 €

Anmeldungen sind ab sofort möglich bei Thorsten Fehr; E-Mail: dr.fehr@web.de oder unter E-Mail: renatehinrichsen@web.de oder Telefon: 01727700712 www.tsvottersberg-turnen.de