



TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 23. Mai 2022

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Udo Middendorf, Alexander Kraus,
Sabrina Schmitz

Vereinsregister:
VR 20210 Amtsgericht Düsseldorf

Telefon: 02102 / 74005-0

Telefax: 02102 / 74005-99

Mail: mail@tus08lintorf.de

Internet: www.tus08lintorf.de

Inhaber: TuS 08 Lintorf e.V.

Bank: Sparkasse HRV

BIC: WELADED1VEL

IBAN: DE07 3345 0000 1040 7279 09

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Jugendliche beim TuS 08 Lintorf

Sind Frauen tatsächlich das schwache Geschlecht? Oder haben Jugendliche die schlechteren Chancen, sich zu verteidigen?

Aufgrund anatomischer Gegebenheiten rein körperlich schwächer zu sein, bedeutet nicht automatisch, dass man in kritischen Situationen nicht in der Lage ist, sich selbst zu verteidigen.

Um die notwendigen (Verhaltens-)Techniken zu erlernen, bietet der TuS 08 Lintorf am Samstag, 28. Mai 2022 von 11:00-14:00 Uhr einen Selbstverteidigungskurs nur für Frauen an. Die Kosten belaufen sich für den 3-stündigen Kurs auf 30,00€.

Im Anschluss findet von 14:30-16:30 Uhr ein weiterer Kurs nur für Jugendliche ab 10 Jahren statt. Hier betragen die Kosten insgesamt lediglich 10,00€.

Beide Kurse finden in den Räumlichkeiten „B117“ des TuS 08 Lintorf am Breitscheider Weg 117 in Lintorf statt.

In diesen Selbstverteidigungskursen lernen die Teilnehmer, wie sie sich sowohl körperlich als auch geistig zur Wehr setzen können. Nur durch das Erlernen geeigneter Techniken und Strategien kommen Betroffene aus der Rolle des Opfers heraus.

Dabei ist Selbstverteidigung nicht nur eine Frage gezielter Abwehrtechniken, sondern auch eine Frage des Vertrauens in die eigenen psychischen und körperlichen Fähigkeiten und Stärken. Das Selbstvertrauen und der Mut zur Zivilcourage werden somit in diesen Kursen gestärkt.

Den Teilnehmern wird u.a. vermittelt, wie sie durch ihre Stimme und die Körpersprache sicherer auftreten können. Grundsätze der Selbstverteidigung, Taktiken, Techniken und natürlich Übungen zur Selbstverteidigung werden vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Weitere Informationen zur Anmeldung erhalten Interessierte unter 02102-740050.

Ihr Team des TuS 08 Lintorf