



## TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

**Pressemitteilung vom 04. November 2019**

### **Selbstverteidigungs-Kurs für „Best Ager“ beim TuS 08 Lintorf**

#### **Wie verhalte ich mich richtig in Gefahrensituationen?**

Alleine im Park oder abends im Dunkeln im Parkhaus. Wer kennt nicht das ungute Gefühl in diesen alltäglichen Situationen? Was mache ich, wenn mich jemand angreift oder die Herausgabe von Hab und Gut unter Androhung von Gewalt fordert?

Allen diesen Fragen widmet sich der Selbstverteidigungs-Kurs des TuS 08 Lintorf. Es werden wertvolle Ratschläge gegeben und auch die ein oder andere mögliche Situation wird „nachgespielt“. Die Teilnehmer sollen lernen, welche Möglichkeiten es gibt, sich aus der Opferrolle zu befreien bzw. wie sie sich dieser Situation entziehen können.

Dieser Kurs richtet sich an die sogenannten „Best Ager“, d.h. an Frauen und Männer jenseits der 50.

Die Selbstverteidigungstechniken sind leicht erlernbar, einfach und effektiv. Die Teilnehmer müssen keine besonderen körperlichen oder sportlichen Voraussetzungen mitbringen.

Der fünfwöchige Kurs findet ab Freitag, 22.11.2019, 16.00-17.30 Uhr in den Räumlichkeiten „B 117“ des TuS 08 Lintorf, Breitscheider Weg 117 statt.

Die Kosten belaufen sich für Mitglieder auf 55,00 €; für Nichtmitglieder auf 65,00 €.

Referenten des Kurses sind Kirsten Jockers (2. Dan Jiu Jitsu und Braungurt Karate) sowie Thomas Draganski (8. Dan Jiu Jitsu).

Alle wichtigen Informationen sowie das Anmeldeformular erhalten Sie unter [www.tusfit.de](http://www.tusfit.de) oder unter Tel. 02102 / 74005-0. Die Mitarbeiter/innen des TuS 08 Lintorf freuen sich auf Ihren Besuch.

**Ihr Team des *TuS 08 Lintorf***

**Vertretungsberechtigter Vorstand:**  
Detlev Czoske, Alexander Kraus,  
Christian Reker

**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