



Lust auf Sport?

TV Deilinghofen 1885 e.V.

Neuer Kurs!

ab

08.09.2017

Selbstbehauptung für Kinder und Frauen

Weitere Infos unter

www.tv-deilinghofen.de

oder

0160/1542331

Inhalte:

- Richtiges Verhalten in Notsituationen
- Übungen und Techniken zur Selbstverteidigung
- Deeskalationstraining
- Eigensicherung
- Stärkung des Selbstbewusstseins

Trainingszeiten:

Freitag, 17 - 18 Uhr
Kinder (7-13 Jahre)

Freitag, 18 - 19.30 Uhr
Frauen

Ort:

Vereinsturnhalle TVD
In der Erborst 6,
58675 Hemer

Kosten:

Neben der Vereinsmitgliedschaft fällt ein zusätzlicher monatlicher Kursbeitrag an.

Kinder 18 Euro
Erwachsene 20 Euro

Die ersten beiden Trainingseinheiten sind kostenlos.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Trainerin:

Ramona Stöpgeschoff
Deeskalationstrainerin (GAV)