



Der

und



**StoP** Stadt ohne  
Partnergewalt

Was sagen. Was tun.

bieten an

# Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen

Selbstbewusstsein stärken, Selbstverteidigungstechniken  
kennenlernen, Sicherheit gewinnen

Anhand von Selbstverteidigungspraktiken aus verschiedenen Kampfsportarten wie Jiu Jitsu wird vermittelt, wie Mädchen und Frauen Gefahrensituationen richtig einschätzen und sich selbst verteidigen können. Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmerinnen die eigenen Stärken kennenlernen und sich angstfrei bewegen können. Dies ist nicht nur in Bezug auf körperliche Gewalt wichtig – eine selbstbewusste und selbstsichere Haltung hilft in allen Situationen, egal ob Schule, Job oder Alltag. Der Kurs richtet sich an alle Frauen und Mädchen ab 13 Jahren. Vorerfahrung oder besondere sportliche Fitness sind nicht erforderlich.

Wann: Donnerstags von 19.30 bis 21 Uhr  
Dauer: 8 Einheiten  
Preis: € 28,-- für alle  
Wo: in der kleinen Halle, Tannenweg 10  
Leitung: Melanie Volkert

Start: 6. Februar 2020

Wir bitten um kurzfristige [telefonische Anmeldung](#) im Sportbüro unter 040 – 710 72 15 oder per E-Mail an [info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de). Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an, wir rufen Sie gern zurück!