



Selbstverteidigung für Frauen (Frühjahr 2019)

Das Angebot richtet sich an alle Frauen, die lernen wollen, wie sie potentielle und konkrete Gefahrensituationen erkennen, Hemmschwellen überwinden und alle verfügbaren Mittel zur Gefahrenabwehr einsetzen können.

Der Kurs wird Freitags in der Zeit von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr im Gymnastikraum der Sporthalle Arzheim von Ralf Elsner [4. DAN Kickboxen] über einen Zeitraum von 8 Wochen angeboten.

Teilnahmegebühr : Mitglieder des TVA 40 €/Kurs
Nichtmitglieder des TVA 70 €/Kurs
(Die Teilnahmegebühr ist vor Kursbeginn zu überweisen)

Kursbeginn : Freitag, 15.02.2019 - 18:00 Uhr (Gymnastikraum)

Teilnehmeranzahl : mind. 8 Frauen / max. 12 Frauen

Anmeldung : verbindliche Anmeldung bei Ralf Elsner
relsner@rz-online.de

Im Anschluss an den Kurs 'Selbstverteidigung für Frauen' ist auch ein Selbstverteidigungskurs für Männer angedacht.

Nach derzeitigen Überlegungen soll der Kurs zwischen den Oster- und Sommerferien [ab 03.05.2019 bis 28.06.2019] - ebenfalls Freitags von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr - stattfinden. Teilnahmegebühr und Teilnehmeranzahl wie vor.

Selbstverteidigung für Männer

Sofern Interesse an dem Kurs besteht, bitten wir zwecks weiterer verbindlicherer Terminplanung um Anmeldung bei Ralf Elsner.
