

TAEKWONDO MAXIMILIANSAU



Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Wann? **ab 07.02.2023, Dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr**
Wo? Rheinhalle Maximiliansau, Hallenteil 1
Wer? Mädchen und Frauen (Mindestalter: 12 Jahre)

Für die Mitgliederinnen unseres Turnvereins und extern Interessierte bieten wir einen exklusiven SV-Kurs an. In 10 Trainingseinheiten vermitteln wir euch die Grundlagen der Gewaltprävention und Selbstverteidigung.

- Notwehr und Nothilfe - Theorie und Hintergrundwissen
- Wie verhalte ich mich in einer bedrohlichen Situation?
- Wie wehre ich Angriffe ab?
- Wie befreie ich mich aus Haltegriffen, Umklammerungen und Würgegriffen
- Wie wehre ich mich mit Hilfe meiner Hände und Füße?

Mitgliederinnen des TV Maximiliansau: kostenfrei
externe Teilnehmerinnen: 42,- € (halbjährliche Mitgliedschaft im TV)

Voranmeldung bitte über:
kontakt@taekwondo-maximiliansau.de

Telefonische Rückfragen an:
Joachim Scheiderer, Abteilungsleiter Taekwondo
0170 2037984

Es gelten die folgenden Bestimmungen:
Mindestteilnehmerzahl: 8, Maximale Teilnehmerzahl: 20
Mitgliederinnen des TV Pforz-Maximiliansau werden bevorzugt,
ansonsten erfolgt die Teilnahme nach Eingang der Anmeldung.

