



Selbstverteidigungskurs

nur für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Es werden Techniken zur Gefahrenabwehr vermittelt, die keine besondere Kraft oder Geschicklichkeit erfordern. Nach einer theoretischen Einführung werden grundlegende Befreiungs-, Abwehrtechniken und Fluchtmanöver entwickelt und geübt.

Die Teilnehmerinnen sollen lernen, ihre individuellen Stärken effektiv und sinnvoll einzusetzen und ihre Reaktionsgrenzen zu finden. Es werden keine Zwangslösungen vorgeschrieben, sondern sinnvolle Techniken an die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst.

Die Lehrgangsführerin Bettina Giesen ist seit mehr als 25 Jahren aktive Kampfsportlerin und Inhaberin des Meistergrads im Taekwondo (4. Dan) sowie des 1. Dan im Hapkido (koreanische Selbstverteidigung) und hat sich in vielen weiteren Kursen zum Thema Selbstverteidigung seit mehr als 20 Jahren fortgebildet.

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf max. 20 begrenzt.
Kurslänge 4-5 Stunden, kleiner Snack und Getränke inklusive.
Die Kursgebühr beträgt 45 Euro pro Person.

Termine 2018 jeweils 15:00 Uhr: **03.02.** **02.06.** **04.08.** **20.10.**

Bitte bequeme und robuste Sportbekleidung (z.B. Jogginganzug etc.), ein Handtuch, Schreibzeug und dicke Socken/Gymnastik- oder Mattenschuhe mitbringen.

Interessentinnen wenden sich bitte telefonisch an :

Kampfsportschule Purpur-Drache, Bahnhofstr. 37 (auf dem Hof), 42781 Haan

Tel.: 02129/565440 • Email: info@purpur-drache.de

www.purpur-drache.de