

Fit gegen Gewalt - Selbstverteidigung

Die Gewaltbereitschaft in unserer Gesellschaft nimmt deutlich zu.

Möchten Sie lernen, wie Sie sich gegen Übergriffe und Angriffe effektiv behaupten können?

Der Breitensportverein **BSVOWL in Asemissen** bietet „NEU“ ein wöchentliches Selbstverteidigungstraining an, realistische Selbstverteidigung in Kombination mit Kempo Karate.

Das Training ist an alle Erwachsene, Neueinsteiger und Interessierte gerichtet, ab 16 Jahre, mit Interesse an der Sache und Spaß an dem MITEinander in der Gruppe.

Das Angebot basiert auf ein wöchentliches Training und nicht nur auf einen zeitlich begrenzten Lehrgang. Sie haben beim **BSVOWL** die Möglichkeit Ihre erlernten Fähigkeit zu festigen, darüber hinaus ist es möglich auf die Wünsche und Bedürfnisse des Einzelnen individuell und gezielt einzugehen.

Teilnehmerinnen können sich auf die Themen der Frauenselbstverteidigung spezialisieren.

Das Training wird von dem erfahrenen Trainer Uwe Hanisch geleitet, der neben seiner selbstverständlich fachlichen Qualifikation auch über ein hohes Maß an sozialer Kompetenz verfügt. In Bezug auf das Thema Frauenselbstverteidigung wird er hier von der Schwarzgurträgerin Sylke Kielon unterstützt.

Diese steht hier den weiblichen Trainierenden für alle Fragen mit Rat und Tat oder von Frau zu Frau zur Verfügung.

Es wird in angenehmer Atmosphäre MITEinander trainiert, die Methoden sind darauf ausgerichtet, den Schützling in kürzester Zeit grundlegende Verteidigungsfähigkeiten zu vermitteln und das eigene Selbstbewusstsein zu stärken.

Nutzen Sie das Angebot vom **BSVOWL** für ein 4- wöchiges Probetraining in Asemissen und erleben Sie realistische Selbstverteidigung. Nehmen sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um sich ein Bild zu machen von den Trainingsmethoden und der angenehmen Atmosphäre in der Gruppe. Der Einstieg ins Probetraining ist jederzeit möglich. Weitere Informationen und Angebote sind zu erfahren unter www.bsvowl.de

Treffpunkt ist an jedem Samstag, von 11,00- 12,30 Uhr, in der Turnhalle Grundschule- Süd in Asemissen.

Mitzubringen ist eine lockere bequeme Sportkleidung----- und schon geht's los.