

Kursangebot der ESG Hannover e.V.:

Selbstverteidigung für Frauen und Männer

Leitung:

Gewaltpräventionstrainerin Gudrun Zinke

Wo:

Begegnungszentrum Plauener Straße 23 A

Wann:

– 10 Einheiten a 90 Min. –
donnerstags von 19:30 – 21:00 Uhr

Die Epiphantias-Sport-Gemeinschaft (ESG) bietet für Frauen und Männer unter fachkundiger Anleitung der Gewaltpräventionstrainerin Gudrun Zinke einen 10wöchigen Selbstverteidigungskurs für interessierte Anfängerinnen und Anfänger an.

Dieses besondere Angebot kombiniert Methoden der Selbstverteidigung mit Bewegungsübungen. Um sich erfolgreich vor Übergriffen schützen zu können, wird es unterstützende Übungen geben – Keine Fallübungen - (Kräftigung der Muskulatur, Förderung der Koordination des Gleichgewichtes).

Weitere Übungen betreffen die Zivilcourage.

Nach dem Anfängerkurs wird ein Aufbaukurs angeboten.

Interessierte können sich ab sofort bei

Gudrun Zinke (Tel.: 0511/640 43 74 – AB) anmelden.

Der Kurs kostet **30 €**

für Vereinsmitglieder **15 €**.

Für den ESG-Vorstand

Hans-Jürgen Meyer, 1. Vorsitzender