



Die EpiphantiasSportGemeinschaft e.V. bietet an:

# Selbstverteidigung im Alltag

für interessierte Anfängerinnen und Anfänger

## Wer sich wehren kann, ist klar im Vorteil

Leitung: Gewaltpräventionstrainerin Gudrun Zinke



Dieses besondere Angebot kombiniert Methoden der Selbstverteidigung mit Bewegungsübungen.

Um sich erfolgreich vor Übergriffen schützen zu können, gibt es unterstützende Übungen - keine Fallübungen - (Kräftigung der Muskulatur, Förderung der Koordination des Gleichgewichtes, Übungen für die Zivilcourage).

**Termin: 04.08. - 10.10.2022**  
**10 Einheiten à 90 Min.**

**wo:** Begegnungszentrum Plauener Straße 23 A

**wann:** donnerstags von 19:30 – 21:00 Uhr

**Kurskosten:** 30 € / Vereinsmitglieder 15 €.

Anmeldungen ab sofort unter [www.esghannover.de](http://www.esghannover.de) oder bei Gudrun Zinke (Tel.: **0511 / 640 43 74 – AB**)

Nach dem Anfängerkurs wird ein Aufbaukurs angeboten.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl findet der Kurs nicht statt.