



Elseyer Turnverein 1881 e.V.

Heidestraße 34, 58119 Hagen
info@elseyer-turnverein.de
www.elseyer-turnverein.de

Selbstverteidigungskurs für Männer ab 50 Jahre

Sind Sie über 50 Jahre alt und möchten Ihre Selbstverteidigungsfähigkeiten verbessern? Unser speziell auf Männer ab 50 Jahre zugeschnittener Selbstverteidigungskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, genau das zu erreichen. In diesem 6-wöchigen Kurs werden Sie verschiedene Selbstverteidigungstechniken erlernen und dabei auch den Einsatz von Gegenständen mit einbeziehen.

Kursinhalte:

- 1. Sicherheit und Selbstbewusstsein stärken:**
Unser Selbstverteidigungskurs für Männer ab 50 zielt darauf ab, die persönliche Sicherheit zu erhöhen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Wir vermitteln effektive Techniken und Strategien, um sich in potenziell gefährlichen Situationen zu behaupten und zu schützen.
- 2. Praxisnahe und erprobte Methoden:**
Unsere qualifizierten Instrukturen haben langjährige Erfahrung in der Vermittlung von Selbstverteidigungstechniken und sind darauf spezialisiert, realistische Situationen zu simulieren. Die Teilnehmer werden praktische Fertigkeiten erlernen, die im Ernstfall anwendbar sind.
- 3. Prävention und Selbstschutz:**
Neben den physischen Techniken werden wir auch präventive Maßnahmen vermitteln, um gefährliche Situationen zu vermeiden und frühzeitig zu erkennen. Selbstschutz ist nicht nur körperliche Verteidigung, sondern auch Risikominimierung.
- 4. Anpassbar für alle Niveaus:**
Unser Kurs ist für jeden Fitnesslevel geeignet. Wir passen die Übungen individuell an, um sicherzustellen, dass jede Teilnehmer Fortschritte macht und sich wohlfühlt.

Kursdetails:

- Wann? 19.01.-23.02.2024, jeweils freitags von 20:00-21:30 Uhr
- Wo? ETV-Halle, Heidestraße 34, 58119 Hagen-Hohenlimburg
- Kosten? 60 € für ETV Mitglieder, 80 € für Externe
- Anmeldung? Bitte bis zum **20.12.23** schriftlich an:
michele@colonna.de

Für Fragen und weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Michele Colonna unter 0152 06142249.

Unser Kurs ist speziell auf Männer ab 50 Jahre zugeschnitten und berücksichtigt die besonderen Bedürfnisse und Herausforderungen, die diese Altersgruppe mit sich bringt. Wir werden Ihnen dabei helfen, Ihre Selbstverteidigungsfähigkeiten zu verbessern und gleichzeitig Ihre körperliche Fitness zu steigern. Melden Sie sich noch heute an, um Ihren Platz in diesem Selbstverteidigungskurs zu sichern. Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden sind es wert!