

21-10810 Selbstverteidigung für Frauen

Beginn	Dienstag, 26.04.2022, 20:15 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Tim Berlauer
Informationen	Bitte tragen Sie Sportkleidung.
Kursort	Gymnastikhalle, Burgholzweg 20, 51491 Overath

Der "Extremfall" wird wahrscheinlich nie eintreten, aber wenn er doch plötzlich und unerwartet da ist, sollten Sie sich zu helfen wissen. Durch Aufklärung, selbstbewusstes Auftreten und das Wissen "Ich bin nicht wehrlos" sind Sie in der Lage, sich vor Übergriffen besser zu schützen.

Polizeihauptkommissar Tim Berlauer ist seit vielen Jahren in der Aus- und Fortbildung der Polizei NRW tätig. In diesem Kurs sensibilisiert er Sie für Gefahrensituationen und gibt Handlungsempfehlungen, er stellt die gängigsten Abwehrwaffen vor und erklärt ihre Vor- und Nachteile. Nicht zuletzt erproben Sie unter der Anleitung eines sachkundigen und erfahrenen Trainers einfache und effektive Techniken der Selbstverteidigung, die in realen Übergriffssituationen umsetzbar sind. Keine Angst, das Training ist in jedem Fall altersgerecht, jüngere wie ältere Frauen sind willkommen. Teilnahme ab 16 Jahren. Bitte tragen Sie Sportkleidung. In Kooperation mit der VHS Bergisch Gladbach.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.04.2022	20:15 - 21:30 Uhr	Gemeinschaftsgrundschule Overath, Gymnastikhalle
03.05.2022	20:15 - 21:30 Uhr	Gemeinschaftsgrundschule Overath, Gymnastikhalle
10.05.2022	20:15 - 21:30 Uhr	Gemeinschaftsgrundschule Overath, Gymnastikhalle
07.06.2022	20:15 - 21:30 Uhr	Gemeinschaftsgrundschule Overath, Gymnastikhalle
21.06.2022	20:15 - 21:30 Uhr	Gemeinschaftsgrundschule Overath, Gymnastikhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)