



TSV OTTERSBERG

SELBSTVERTEIDIGUNG



Themenkurs *Winter 2022/2023*

„Effektive Stocktechniken in der Selbstverteidigung für alle“



Im vergangenen Sommer haben wir erfolgreich unseren ersten Themenkurs zur Selbstverteidigung im Rahmen des Kursprogramms des TSV Ottersberg umgesetzt im Bereich der Frauenselbstverteidigung. Es wurde schnell klar, dass es ein dauerhaftes Angebot in der Selbstverteidigung für alle Zielgruppen mit wechselnden Themenschwerpunkten geben sollte.

Der Anschlusskurs beschäftigt sich nun mit länglichen Alltagsgegenständen als Hilfsmittel zur Selbstverteidigung. Dabei spielen Stöcke, wie man sie zum Beispiel auf dem Waldboden oder am Wegesrand überall finden kann, Dachlatten, Gehstöcke, Regenschirme, Kugelschreiber und viele andere mehr, eine zentrale Rolle.

Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, männlich wie weiblich. Niemand wird überfordert. Der Kurs findet in beschütztem Rahmen und ohne nichtteilnehmende Zuschauende statt. Und einer der wichtigsten Punkte sollte wie immer nicht vergessen werden: wir wollen bei aller Ernsthaftigkeit des Themas den Spass an der Bewegung und das gesellige Miteinander nicht vergessen :-)

Vorkenntnisse aus der Kampfkunst oder besondere sportliche Fähigkeiten sind ausdrücklich keine Teilnahmevoraussetzung. Es wird niemand überfordert! Und Fortgeschrittene werden natürlich auch nicht unterfordert. Fragen können gerne jederzeit vorab an den Kursleiter, Thorsten Fehr, gestellt werden: dr.fehr@web.de (04293/7879701). Alle Anliegen werden strengstens vertraulich behandelt.

Das 60-minütige Kursprogramm hat einen Umfang von 10 Terminen und findet donnerstags jeweils um 21:00 Uhr im Kursraum Sportzentrum, Fährwisch in 28870 Ottersberg statt.

Der Kursleiter ist Thorsten Fehr (Assistenz: Tristan Fehr).

Termine: 10.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.; 22.12.2022, 12.01., 19.01., 26.01., 02.02.2023

Eine Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden. Mindestteilnehmerzahl: 10

Teilnahmegebühr für den Kurs: Nichtmitglieder: 50,00 €; Mitglieder des TSV Ottersberg: 25,00 €

Anmeldungen sind ab sofort möglich bei Thorsten Fehr; E-Mail: dr.fehr@web.de oder 04293/7879701 oder unter E-Mail: renatehinrichsen@web.de oder Telefon: 01727700712 www.tsvottersberg-turnen.de