



*Escheburger  
Sportverein e.V.*



## **Neuer Selbstverteidigungskurs im ESV**

Selbstbewusstes Auftreten mit dem Wissen, ich kann mich aus unangenehmen Situationen mit einfachen Mitteln befreien!

Wie kann ich das erreichen? Was kann ich überhaupt machen und welche Möglichkeiten habe ich? Was darf ich und wo sind Grenzen gesetzt?

Dieses Ziel und die Techniken und auch die Beantwortung dieser wesentlichen Fragen bietet der Escheburger Sportverein nach den Sommerferien in Form eines weiteren Selbstverteidigungskurses an und freut sich schon jetzt auf ein reges Interesse.

Der Beginn ist am Mittwoch den 28.08.2019 um 19:00Uhr. Der Kurs dauert jeweils ca. 1,5 Stunden bis 20Uhr30. Geplant sind 8 Trainingstage, wobei bei Interesse dieses auch gerne verlängert werden kann.

Geübt werden einfache, wirkungsvolle Möglichkeiten der waffenlosen Selbstverteidigung.

Im Kursus werden nicht nur verschiedene Möglichkeiten der Selbstverteidigung gezeigt, sondern auch von den Teilnehmern geübt. Diese Übungen lehnen sich öfters eng an mögliche Alltagssituationen an, in die Jugendliche, Jungerwachsene und auch Ältere unverschuldet kommen können, wie z.B. eine grobe Belästigung auf dem nächtlichen Heimweg oder auf einer Veranstaltung. Da die Übungen in der Regel zu zweit gemacht werden und die Partner im Wechsel Angreifer und Verteidiger sind, sollen die Teilnehmer mindestens 14 Jahre alt sein.

Ziel soll es sein, dass die Teilnehmer am Ende des Kurses verschiedene Möglichkeiten kennen, einem Angreifer selbstbewusst entgegentreten zu können und die anfangs für sie bedrohliche Situation für sich positiv beeinflussen können.

Der Beitrag beläuft sich für ESV-Mitglieder auf 40,00€, ansonsten werden für den Kurs 55,00 Euro erhoben. Dieser soll möglichst am 1. Trainingstag bezahlt werden. Selbstverständlich kann der Beitrag auch per Überweisung erfolgen; die Kontodaten werden dann am 1. Trainingstag bekannt gegeben.

Der Kurs wird stattfinden in der Sporthalle in Escheburg, Am Soll 1a.

Einfache Sportkleidung ist für diesen Kurs völlig ausreichend.

Zur Planung des Kurses bitten wir im Voraus um die Anmeldung per E-Mail beim Kursleiter Manfred Schmidt ([makadeschmidt@t-online.de](mailto:makadeschmidt@t-online.de)) oder beim Kassenwart des ESV Peter Sack ([esv-petersack@web.de](mailto:esv-petersack@web.de)).

Gerne können auf diesem Wege auch schon vor Kursbeginn Fragen gestellt werden.

Wir freuen uns schon auf einen spannenden Kursus.

Manfred Schmidt