



VfR Garching von 1921 e.V. Abteilung Budosport

Kampfsport und Kampfkunst seit 1983



STOPP! ...nicht mit uns!



- Lernen SIE Nein zu sagen!
- Lassen SIE nicht zu, was SIE nicht wollen!
- Wehren SIE sich!
- Lernen auch SIE sich zu verteidigen!

Workshop-Selbstverteidigung speziell für Frauen (ab 12 Jahren)

Die Sicherheit, sich behaupten und zur Wehr setzen zu können, gehört zu den Grundbedürfnissen eines jeden Menschen. Selbstsicherheit und die Fähigkeit, sich in schwierigen oder gar gefährlichen Situationen gegen andere zu behaupten und zu verteidigen, kann erlernt werden. Unsere erfahrenen SV-Trainer vermitteln die SV-Grundlagen passend zum Alter und der körperlichen Fitness.

In den Kursen wird folgendes vermittelt:

- Bewusstseinschärfung, Verhaltenstipps, Prävention
- Einfache Befreiungsgriffe, Abwehr- und Schlagtechniken
- Vorgehensweise, wenn dritten Personen (Opfern) geholfen werden muss

Termine: Sonntag, 13. November 2022 oder Sonntag, 27. November 2022 jeweils 13.30 – 17.30 Uhr

Kursgebühr: € 30,00 pro Person, Mitglieder € 25,00 Wir bitten um Überweisung auf unser Konto bei der Kreissparkasse: IBAN DE16 7025 0150 0090 1466 14

Anmeldung: telefonisch 089 – 329 11 82 oder E-Mail: geschaeftsstelle@vfr-garching.de

Ausrichter: VfR Garching e.V. - Abt. BUDOSPORT

Michael Mair (4. DAN Kempo-Karate)

in der Dreifachsporthalle im Business-Campus-Sportpark (UG Gymnastikraum II)

Schleißheimer Straße 38, 85748 Garching

Es handelt sich um einen realitätsnahen SV-Lehrgang, kommen Sie daher bitte in bequemer Straßenkleidung bzw. Jogginghose und T-Shirt sowie sauberen Hallenturn- /Gymnastikschuhen. Im Rahmen der Sportunfallversicherung sind auch Nichtmitglieder versichert. Für Diebstähle wird keine Haftung übernommen.

Einverständniserklärung für Minderjährige – Abschnitt bitte mitbringen!

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass meine Tochter

.....
Name der Teilnehmerin / Geb.-Datum

am..... am SV-Workshop speziell für Frauen des VfR Garching e.V. - Abt. Budosport teilnehmen darf.

Die Teilnahme erfolgt auf unser eigenes Risiko. Ich entbinde hiermit den Veranstalter von jeder Haftung.

.....
Datum | Name in Druckbuchstaben | Unterschrift des Erziehungsberechtigten | Telefon-Nummer