



Kurzmeldung

Wehrhaft und sicher durch die dunkle Jahreszeit – jetzt Selbstverteidigung lernen

Anfang November startet in Kupferdreh ein Einsteiger-Selbstverteidigungskurs für Senioren

Essen, 25. Oktober 2018 – Am Freitag, 02.11.2018 beginnt der neue Selbstverteidigungskurs für Seniorinnen und Senioren beim Turnverein 1877 e. V. Essen-Kupferdreh. In den insgesamt acht Kurseinheiten erlernen Kampfsportunerfahrene schnell und effektiv das Einmaleins der Selbstverteidigung.

Der Kurs eignet sich für alle Frauen und Männer bis ins hohe Alter hinein, da kein allzu hohes Maß an Körperkraft benötigt wird. Für die einfachen und effektiven Techniken aus einem Mix verschiedener Kampfsporttechniken muss man lediglich schritt- und standsicher sein. Die Techniken selbst sind leicht zu erlernen und können von jedem sofort mitgemacht werden. Kursinhalte sind neben den zu erlernenden Selbstverteidigungstechniken und Präventionsmaßnahmen, eine Steigerung der Fitness und Gesundheit, verbesserte Koordination, höhere Konzentrationsfähigkeit sowie den Zuwachs an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Übungsleiter Lazar Simikic arbeitet mit kleinen Kursgruppen, um den größtmöglichen Lernerfolg zu realisieren. Daher ist eine vorherige Anmeldung in der Geschäftsstelle zwingend erforderlich.

Selbstverteidigung für Senioren - Veranstaltungsdetails

Start: Freitag, 02.11.2018
Kursdauer: 8 Termine, 1 Termin pro Woche (freitags)
Uhrzeit: 09:00-10:00 Uhr
Kosten: 80,00 EUR (10,00 EUR / Kursstunde bei späterem Einstieg)
(65,00 EUR für TVK-Mitglieder)
Ort: Sporthalle Hinsbecker Berg, Hinsbecker Berg 30, 45257 Essen
Kontakt: kurse@tvk-essen.de
Weitere Infos: www.tvk-essen.de/selbstverteidigung

Der Kurs ist ab sofort [online](#), unter der Telefonnr. 02 01 / 8 48 62 21 oder per E-Mail an kurse@tvk-essen.de buchbar.

Vereinsprofil

Der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh ist der älteste und größte Sportverein der Ruhrhalbinsel. Das Sport- und Kursangebot ist breit gefächert und so gibt es insgesamt 24 Sportarten für alle Alters- und Leistungsklassen. Einen besonderen Fokus legt der Verein auf die Kinder- und Jugendarbeit sowie die stete Weiterentwicklung eines attraktiven und zeitgemäßen Freizeitangebotes. Weitere Informationen unter www.tvk-essen.de.



Kurzmeldung

Pressekontakt

Diana Ricken
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh
Kampmannbrücke 1, 45257 Essen

Telefon: 01 74 / 3 23 56 89

E-Mail: presse@tvk-essen.de

Geschäftsstelle des TVK 1877 e.V.

Telefon: 02 01 / 8 48 62 20, Fax: 02 01 / 48 81 79

Öffnungszeiten:

Montag 11:00-14:00 Uhr, Mittwoch 9:00-12:00 Uhr sowie Freitag 9:00-12:00 Uhr

Registergericht: Amtsgericht Essen, Register Nr.: VR20322

Vertretungsberechtigter Vorstand: Dr. Stephan Bühne, Jürgen Klein, Detlef Woltering