



# Kurzmeldung

---

**Neue Selbstverteidigungskurse beim Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh**  
für Kids und für junge Frauen starten am 07.10.2019

**Essen, 25. September 2019** – Seit vielen Jahren bietet der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh (TVK 1877) Selbstverteidigungskurse für unterschiedliche Zielgruppen an. Ab dem 7. Oktober starten nun zwei neue Kurse – einer für Kids und einer für junge Frauen.

Die Kurse umfassen jeweils 4 Trainingseinheiten und eignen sich für Kids und junge Frauen, die lernen wollen, wie sie sich mit einfachen und effektiven Techniken aus einem Mix verschiedener Kampfsporttechniken in Gefahrensituationen verteidigen können - ohne, dass es dafür einer allzu großen Körperkraft bedarf. Die Techniken sind leicht zu erlernen und können von jedem sofort mitgemacht werden. Kursinhalte sind neben den zu erlernenden Selbstverteidigungstechniken und Präventionsmaßnahmen, die Steigerung der Fitness und Gesundheit, der Konzentrationsfähigkeit, sowie das Gewinnen an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Zusätzlicher Fokus wird beim Training mit den Kindern auf Motorik, Koordination und Selbstbehauptung gelegt, beim Training mit jungen Frauen auf Kondition, Beweglichkeit und Motorik. Deswegen starten die Frauen-Trainings mit einer intensiveren Aufwärm- und Gymnastikeinheit.

## Veranstaltungsdetails

### Selbstverteidigung für Kids

Uhrzeit: 18:45-19:45 Uhr  
Einheiten: 4 x 1 Stunde / Kurs (wöchentlich, montags, Start: 07.10.2019)  
Kosten: 28,00 € / Teilnehmer und Kurs  
Altersgruppe: ca. 6-10 Jahre

### Selbstverteidigung für junge Frauen

Uhrzeit: 20:00-21:30 Uhr  
Einheiten: 4 x 1,5 Stunden / Kurs (wöchentlich, montags, Start: 07.10.2019)  
Kosten: 42,00 € / Teilnehmerin und Kurs  
Altersgruppe: ab ca. 13 Jahre

### Rahmendaten für beide Kurse

Start: Montag, 07.10.2019  
Ort: TVK Kursraum Kupferdreher Str. 214, 45257 Essen  
Kontakt: [kurse@tvk-essen.de](mailto:kurse@tvk-essen.de)  
Weitere Infos: [www.tvk-essen.de/selbstverteidigung](http://www.tvk-essen.de/selbstverteidigung)  
Online-Buchung: [www.tvk-essen.de/onlinebuchung](http://www.tvk-essen.de/onlinebuchung)



# Kurzmeldung

---

## 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 26 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](http://www.tvk-essen.de).

## 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](mailto: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, Thomas Sonnenschein