



VfL Berghausen-Gimborn 1949 e.V.
www.vflberghausen.de

Vereinsregister AG Köln VR 600431 / Umsatzsteuer-Nummer 212/5827/0451

vertreten durch den Vorstand:
Vorsitzender: Jörg Jansen, Gartenstr. 12, 51647 GM-Berghausen jansen@gdp-koeln.de / Tel.: 02266-3850; 0172-4235886
Abteilungsleiterin Gesund & Fit: Petra Nentwich, Gartenstr. 12, 51647 GM-Berghausen petranentwich@gmx.net / Tel.: 02266-3850
Geschäftsführung: Ute Langusch, Freiheitsstraße 10, 51647 GM-Berghausen ute.Langusch@t-online.de / Tel. 02266-2391
Bankverbindung Gesund & Fit: Volksbank Berg e.G., IBAN DE82 3706 9125 0114 4240 13

Berghausen, 31.01.2020

Selbstverteidigung für Frauen

Samstag 28.03.2020 14.00 Uhr-18.00 Uhr

Mehrzweckhalle, 51647 Gummersbach-Berghausen, Espenweg

Die Hemmschwelle zur Anwendung von Gewalt, auch gegen Frauen, ist in den letzten Jahren immer niedriger geworden. Der VfL Berghausen-Gimborn wird deshalb wieder einmal präventiv tätig und die Abteilung Gesund& Fit bietet einen **Selbstverteidigungskurs für Frauen** an.



Worum geht es dabei?

Speziell ausgerichtet auf Frauen werden in dem Selbstverteidigungskurs den Teilnehmerinnen einfache, aber effektive Verhaltensweisen, verbale und nonverbale Kommunikation sowie spezielle Techniken vermittelt.

Viele gefährliche Situationen im Alltag können schon durch ein selbstbewusstes Auftreten bewältigt werden. Dabei ist es wichtig, gerade im Alltag immer ein Auge für seine Umgebung zu haben bzw. diese Achtsamkeit wieder zu erlernen.

So kann man in vielen Situationen angemessen reagieren.

Nichts ist schlimmer, als unvorbereitet oder sogar überraschend einer Situation ausgeliefert zu sein. Den Instinkt für diese Situationen haben wir im Laufe der Zeit aber ausgeschaltet und müssen ihn wieder aktivieren.

Genau an diesen Punkten setzt der Kurs an!

Wir arbeiten gemeinsam daran, selbstbewusster und vor allem wachsamer durch den Alltag zu gehen.



Wie mache ich mit?

- ▶ **Anmeldungen an:** petranentwich@gmx.net, Tel.: 02266/3850
- ▶ **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**
- ▶ **Sportkleidung ist erforderlich, bitte mitbringen**
- ▶ **Kursgebühr:** Mitglieder VfL & /Sport-Koop **€ 20,-**
Nichtmitglieder **€ 25,-**
- ▶ **Übungsleiter:** Bernd Bals
Tel.: 0176-82194596, E-Mail: bernd.bals@bgh.de

VfL-Mitglied der Sport-Koop-HüBeGe



VfL-Ihre Gesundheit ist uns WICHTIG!!!