



HETLINGER MÄNNERTURNVEREIN VON 1903 e. V.

Turnen – Fußball – Tennis – Tischtennis – Floorball

Selbstverteidigungskurs für Erwachsene

am 6. Oktober beim HMTV

Der HMTV freut sich mitteilen zu können, dass er jetzt im Herbst zum ersten Mal einen eintägigen Kurs "Selbstverteidigung für Männer und Frauen ab 18 Jahren" anbieten kann: Am Sonntag, dem 6. Oktober von 9 Uhr bis 16 Uhr (inkl. einer Mittagspause) in der Hetlinger MZHalle (Hauptstraße 65) unter Anleitung von zwei professionellen Selbstverteidigungstrainern.

Dieser Kurs soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern als Einstieg ins Thema Selbstverteidigung dienen. Ziele des Kurses: Individuelle Stärken und Schwächen erkennen, Schulung der äußeren Wahrnehmung und Handlungssicherheit im Notfall.

Zu den Kursinhalten die hierfür von den beiden Polizeitrainern Achim Ott (Trainer seit 2009 in Wing Tsun - 1. Technikergrad -, im Boxen und Thaiboxen) und Niklas Grimme (Judotrainer seit 2005 - 1. Dan - und Judoka in der 1. und 2. Bundesliga seit 2009) vermittelt werden, gehören u.a.:

- * Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen
- * Richtiges Verhalten unter Stress
- * Einfache Selbstverteidigungstechniken
- * Befreiung aus Halte- und Würgegriffen
- * Realistisches Szenarietraining
- * Notwehr im deutschen Strafrecht

Da die Teilnehmerplätze begrenzt sein werden, lohnt sich schnelles Anmelden! Die Kursgebühr beträgt 25 Euro für HMTV-Mitglieder und für Nichtmitglieder 35 Euro und beinhaltet die Verpflegung mit Essen und Getränken in der Mittagspause.

Für Anmeldungen und weitere Infos ist der HMTV-Vorsitzende Robert Wieber unter 0170 / 210 46 46 telefonisch und per mail unter vorstand@hetlingermtv.de erreichbar.

Steuernummer: 18 / 291 / 70270 (beim Finanzamt Itzehoe) von Umsatzsteuer befreit
Rechtsform: gemeinnütziger Verein
Vorsitzender: Robert Wieber, Cranz 7, 25491 Hetlingen, Tel.: 0170 / 210 46 46
E-Mail: Vorstand@HetlingerMTV.de
Bankverbindung: Raiffeisenbank Elbmarsch eG
IBAN: DE98221631140000403679 / BIC: GENODEF1HTE