



## Neues Angebot im TSV KK

### Wen Do – Selbstverteidigung Frauen und Mädchen stark machen!



Jedes Mädchen, jede Frau kennt das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie belästigt oder gar angegriffen wird.

In diesem Kurs lernen Mädchen und Frauen sich zu schützen und zu verteidigen. Gezeigt und geübt werden

- Techniken zur Selbstverteidigung, die wirkungsvoll und leicht erlernbar sind,
- Selbstbehauptung mit Worten, Körperhaltung, Gestik und Mimik,
- Koordination, Körpergefühl, Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit werden trainiert.

Unsere Kurse sind sowohl für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen als auch für „Neueinsteigerinnen“ geeignet. Mit Ulrike Missner haben wir eine qualifizierte Kursleiterin gewinnen können.

Die Kurse beginnen am 09.04.2024 im Kursraum des TSV KK, Stucken-Mühlen-Weg 85, 30855 Langenhagen.

- Dienstags von 17:00 – 18:00 Uhr:  
Wen Do für Mädchen, 13 – 18 Jahre
- Dienstags von 18:30 – 19:30 Uhr:  
Wen Do für Frauen ab 18 Jahre.

Benötigt werden außer Freude am Kurs:

- Sportkleidung
- Sportschuhe
- Erfrischungsgetränk



Auskünfte erteilt Marina Becker unter [sportkurse@tsvkk.de](mailto:sportkurse@tsvkk.de).

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 pro Kurs begrenzt, eine zeitnahe Anmeldung lohnt sich also!