

# Selbstverteidigungskurs

## beim BeWo der Lebenshilfe Rhein-Erft-Kreis e.V.

Am **03. Mai** startet unser **Selbstverteidigungskurs** mit der Kampfkunstschule aus Bergheim.

Unter der Leitung von Sifu Gürbüz Uyumus entwickeln wir ein Gespür für gefährliche Situationen und ein stärkeres Körperbewusstsein. Dehn- und Entspannungsübungen fördern die körperliche Fitness.

Im geschützten Rahmen der Räumlichkeiten der Lebenshilfe lernen wir Bewegungen aus der Kampfkunst zur Lockerung der Gelenke und Muskulatur.

Das Verhalten in Gefahrensituationen wird geklärt und eingeübt.

Eigene Grenzen werden abgesteckt und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, diese zu schützen.

Der Kurs wird begleitet von den Mitarbeiterinnen des BeWo.

Kurstermine sind:

**03.05.2018**

**17.05.2018**

**24.05.2018**

**07.06.2018**

Jeweils von **16:45Uhr bis 17:45 Uhr**

Die Kosten belaufen sich auf **40€** pro Teilnehmer, den Restbetrag übernimmt der Lebenshilfe e.V.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen zur Verfügung unter:**02274-706438**