



Plettenberg Turnverein 1868 e.V

**Fitness, Gesundheit, Kindersport, Seniorenbewegung, IC, Selbstverteidigung
PTV ☺ ... mit uns in eine bewegte Zukunft**

Hallo,

am **19.11.2022** (Samstag) findet von **10:00 bis 15:00 Uhr** in der Turnhalle 1 (in Plettenberg / Böddinghausen, neben dem Gymnasium) ein kostenloser Kompaktkurs zum Thema **Selbstbehauptung / Selbstverteidigung** statt.

Eingeladen sind Frauen ab 16 Jahren, nach oben gibt es keine Grenzen.

In diesen fünf Stunden werden folgende Themen behandelt:

- Gesetzliches Hintergrundwissen: Was ist Notwehr? Was darf man überhaupt?
- Selbstbewusstsein als Baustein der Selbstbehauptung
- Risiken vermeiden
- Unterschied Selbstbehauptung (SB) und Selbstverteidigung (SV)
- Ganz leicht zu erlernende Kampftechniken
- Bei Kaffee, Kaltgetränken und Snacks können in den Pausen interessante Gespräche zum Thema geführt werden.

JEDER VERMIEDENE KAMPF IST EIN GEWONNENER KAMPF!

Das ist natürlich der Schwerpunkt dieser Ausbildung. Aber wir werden auch Griffe, Tritte und Schläge zur Verteidigung üben.

Nähere Infos finden Sie auf der Internetseite PTV-Sport.de

Der PTV-Kurs „Selbstbehauptung für Frauen“ wird von dem erfahrenen Team Noel Schulte (SB/SV-Trainerin), Winfrid Schulte (Kampfsporttrainer) und Mareike Masuch (Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Plettenberg) geleitet.

Begleitet wird der Kurs zudem von einigen Mitgliedern der Plettenberger Gesprächsrunde gegen häusliche Gewalt, die sich dafür einsetzen, Frauen zu stärken und sich gegen Gewalt gut zu vernetzen.

Der SB-Kurs findet statt anlässlich der Antigewaltwochen im November. Die Gesprächsrunde gegen häusliche Gewalt kooperiert mit den Runden Tischen gegen häusliche Gewalt im MK und in diesem Fall mit dem Plettenberger Turnverein, da der Verein „NEIN zu Gewalt“ sagt und sich in dem Bereich immer wieder mit Projekten und Aktionen engagiert!

Die Veranstaltung und die Kooperationen werden gefördert vom Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes NRW.

Wünschenswert ist ein freiwilliger **CORONATEST** zu Hause oder bei Profis!

Kein Nachweis erforderlich, das ist **VERTRAUENSACHE!**

Anmeldungen E-Mail: Winfrid.Schulte@web.de oder Masuch@plettenberg.de

Handy: 02391/923 336 oder 01515 988 1151

Vorsitzender : Winfrid Schulte, Am Birnbaum 6, 58809 Neuenrade, 02394 / 24 21 30
Vereinigte Sparkassen im MK >>> IBAN = DE 03 458 510 20 007 103 76 26 BIC = WEL ADE D1P LB
Volksbank im MK >>> IBAN = DE 53 447 615 34 011 329 37 00 BIC = GEN ODE M1N RD
Internet : www.PTV-Sport.de e-mail : Info@PTV-Sport.de