

# Neue Kurse

## Kinder-Anfängerkurse



In dieser Trainingsgruppe trainieren Mädchen und Jungen im Alter zwischen 10 und 16 Jahren. Hier sollen Kinder:

- körperliche Fitness aufbauen und Ihren Körper beherrschen lernen
- Techniken zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung im Alltag trainieren
- und natürlich Spass und Abwechslung bei Spielen haben



Der Kurs ist für Mitglieder kostenlos, Nicht-Mitglieder zahlen 20€.

Anmeldung und Info:

Anne Thonicke - 0171/2405558 - [a.thonicke@gmx.de](mailto:a.thonicke@gmx.de) und

Stephan Dröst - 0172/4218384 - [info@sicherheitsdienst-emen.de](mailto:info@sicherheitsdienst-emen.de)

# " Der Körper ist die beste Waffe "

Jeden Freitag von 15:30 - 16:30 Uhr  
im Gymnastikraum der Dreifachhalle Hinte