



ab 19.10.2022



bei uns in der **Sportgemeinschaft e.V.**

# **Schnupperkurs**

## **Selbstverteidigung**

### **für Menschen ab 45 Jahre**

#### **6 Termine vom 19.10. – 23.11.2022**

Der Sport ist geeignet für Menschen in der 2. Lebenshälfte sowie für Menschen, die aufgrund von gesundheitlichen Beeinträchtigungen lange mit Sport aussetzen mussten.

Gefördert werden in diesen Stunden unter anderem die Motorik, die Beweglichkeit sowie die allgemeine körperliche Fitness.

Zum Trainingsprogramm gehören klassische Elemente wie Gymnastik, Ausdauer- und auch ein leichtes Krafttraining.

Gelernt werden Abwehrmöglichkeiten gegen Angriffe wie sie im realen Leben vorkommen können. Hierbei handelt es sich im Besonderen um Abwehrtechniken, bei denen es überwiegend auf die technische Ausführung und nicht auf Kraft ankommt und somit ideal für Menschen in der 2. Lebenshälfte ist.

Des Weiteren werden Alltagsgegenstände (z.B. Spazierstock, Schal, etc.) zur Abwehr mit eingesetzt.

Der Spaß am Sport und der Spaß an der sportlichen Betätigung stehen bei uns an 1. Stelle.

**Wann ?** mittwochs von 19:00 – 20.30

**Wo ?** in der **Bezirkssportanlage**  
45891 Gelsenkirchen, Oststr. 21

Rückfragen oder Anmeldungen unter: Astrid Grobe, Tel. 0209/142351