

Kick(Boxen) für das Selbstbewusstsein

für Mädchen, Frauen und nichtbinäre Personen ab 16 Jahren

Start: Montag, 25. August 2025



Im Kickboxen kann gelernt werden, sich Raum zu nehmen, Grenzen zu setzen und sich selbst zu behaupten. Bei diesem fortlaufenden Kurs geht es vor allem darum, sich und die eigene Stärke wahrzunehmen und auszutesten.

Es werden keine Vorerfahrungen, Fitness oder Sportlichkeit vorausgesetzt. Lockerheit, Spaß und ein solidarischer Umgang miteinander stehen im Zentrum. Der Kurs findet in Kooperation mit dem ITV (Idarer Turnverein) statt.

Der Kurs läuft bis Ende des Jahres, Schnuppertraining, Quereinstieg oder nur den halben Kurs zu besuchen sind nach Absprache jedoch möglich!

Zeit: jeden Montag 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Mikado-Halle, Gymnastikraum

Kurskosten: Der Kurs wird über den ITV abgerechnet, Kosten für nicht-Mitglieder voraussichtlich 82,50 Euro (nicht gehaltene Kurstage werden abgezogen), Ermäßigung für Personen unter 18 Jahren sowie ITV-Mitglieder

Informationen und Anmeldung:

Frauennotruf Idar-Oberstein

Tel: 06781 - 4 55 99, info@frauennotruf-idar-oberstein.de