

# Kick(Boxen) für das Selbstbewusstsein

für Frauen und nichtbinäre Personen

**Start: 5. Januar 2026**



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, Spaß zu haben, sich auszupowern 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 Mitte des Jahres, Schnuppertraining, Quereinstieg oder nur den halben Kurs zu besuchen sind nach Absprache jedoch möglich!**

**Zeit:** jeden Montag 19 – 20.30 Uhr, voraussichtlich ab dem 5. Januar

**Ort:** Mikado-Halle, Gymnastikraum

**Kurskosten:** Der Kurs wird über den ITV abgerechnet, Details zur Abrechnung können im Frauennotruf Idar-Oberstein erfragt werden.

## **Informationen und Anmeldung:**

**Frauennotruf Idar-Oberstein**

Tel: 06781 - 4 55 99, [info@frauennotruf-idar-oberstein.de](mailto:info@frauennotruf-idar-oberstein.de)