

Kick(Boxen) für das Selbstbewusstsein

für Frauen und nichtbinäre Personen



Im Kickboxen kann gelernt werden, sich Raum zu nehmen, Grenzen zu setzen und sich selbst zu behaupten. Bei diesem fortlaufenden Kurs geht es vor 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 ist fortlaufend. Schnuppertraining ist nach Absprache möglich!

Zeit: jeden Montag 19 – 20.30 Uhr

Ort: Mikado-Halle, Gymnastikraum

Kurskosten: Der Kurs wird über den ITV abgerechnet. Details zur Abrechnung können im Frauennotruf erfragt werden.

Informationen und Anmeldung:

Frauennotruf Idar-Oberstein

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