

## Kraft-/ Ausdauertraining in der Kombination mit Selbstverteidigungselementen für Frauen beim TSV Heringen 1895 e.V.

Aufgrund der zahlreichen und positiven Rückmeldungen des Selbstverteidigungskurses für Frauen, im Frühjahr diesen Jahres, wurde der Wunsch geäußert, dieses Konzept dauerhaft anzubieten. Aus diesem Grund hat sich der TSV Heringen dazu entschieden, ein Konzept zu entwickeln, welches sich genau auf die geäußerten Bedürfnisse der Teilnehmerinnen stützt.

Dieser Kurs wird die Möglichkeit bieten, dass jede einzelne Teilnehmerin, aufbauend auf ihrem aktuellen Kraft und Ausdauerlevel, trainieren kann.

Darüber hinaus werden in jeder Einheit, Techniken zur Selbstverteidigung eingeübt und vertieft.

Durch die Übungen zum Kraft- und Ausdaueraufbau, welche auch in Verbindung mit Schlag- und Tritttechniken, sowie Grifflösetechniken und Verteidigung am Boden stehen, haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihren Körper und Geist zu stärken sowie die Techniken der Selbstverteidigung kontinuierlich zu festigen.



*Bild aus dem letzten Selbstverteidigungskurs*

Die Zielgruppe sind Frauen ab 16 Jahren. Dabei spielt die aktuelle körperliche Fitness keine Rolle. Die Übungen sind so aufgebaut, dass jede Teilnehmerin, individuell auf ihrem Level trainieren kann.

**Im Vordergrund dieses Kurses, soll der Spaß an der Bewegung stehen.**

Für Vereinsmitglieder des TSV Heringen wird dieser Kurs kostenlos sein. Auch Nicht-Vereinsmitglieder können gern schnuppern kommen.

**Somit sind alle interessierten Frauen eingeladen, sich diesem Kurs anzuschließen.**

**Wann: ab dem 09.09.2024 wöchentlich jeden**

**Montag von 19:00 bis 20:00 Uhr**

**Wo: Turnhalle in Heringen**

Um einen Überblick darüber zu haben, wieviel Frauen sich für das Angebot interessieren und auch um weitere Informationen bezüglich des Kurses an jede einzelne zu steuern, bitten wir um Voranmeldung (Kursleiterin: 0178/ 2038007).