



<https://biz.li/46oy>

# SC HEMMINGEN-WESTERFELD STARTET KARATE-KURSUS

Veröffentlicht am 13.09.2021 um 11:24 von Redaktion LeineBlitz

Karatetechniken sind eine wirksame Selbstverteidigung.

In Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen lernen Mädchen und Frauen, Grenzen zu setzen und diese gegebenenfalls mit Stimme und Technik zu verteidigen. Sie können sich neue Bewegungsräume erobern, Alltagssituationen anders einschätzen und bei Gefahr reagieren. Hier stehen die individuellen Stärken und Fähigkeiten im Vordergrund. Mit Karate können Mädchen und Frauen ihre körperliche und geistige Kraft erleben und entwickeln. Das regelmäßige Training beim SC Hemmingen-Westerfeld fördert die Beweglichkeit und das motorische Geschick, auch im höheren Alter. Das Training findet montags von 19.15 bis 20. 15 Uhr auf dem Sportgelände des SC Hemmingen-Westerfeld in der Gymnastikhalle, Hohe Bunte 8, statt. Der Kursus richtet sich an Mädchen ab 14 Jahren und Frauen. Die Kursusgebühr für 10 Einheiten beträgt 79 Euro, für Vereinsmitglieder 55 Euro. Ansprechpartner ist Frank Gierk unter Telefon (01 60) 97 34 53 13 ab 16 Uhr.