

Kick(Boxen) für das Selbstbewusstsein

Basiskurs für Mädchen, Frauen und nichtbinäre Personen ab 16 Jahren

Start: Montag, 10. März 2025

(Schnupperabend und Quereinstieg möglich!)



Im Kickboxen kann gelernt werden, sich Raum zu nehmen, Grenzen zu setzen und sich selbst zu behaupten. Bei diesem Basiskurs 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.

Ihr könnt gerne beim ersten Termin erstmal zum Ausprobieren kommen!

Der Kurs findet in Kooperation mit dem ITV (Idarer Turnverein) statt.

Dauer: 13 Abende

Uhrzeit: 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Mikado-Halle, Gymnastikraum

Kurskosten: ITV-Mitglieder Ü18: 21,45 Euro und U18: 13,65 Euro

Nicht-Mitglieder Ü18: 71,50 Euro und U18: 48,75 Euro

Informationen und Anmeldung:

Frauennotruf Idar-Oberstein

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