



Kooperationspartner
der Kreispolizeibehörde Borken
für den Bereich Dienstsport

Bleib fit, mach mit....

oder

„Fit und glücklich durch Karate“

(Zitat aus der Apothekenumschau)

**Wir bieten Selbstverteidigung für Senioren im Rahmen des Projekts
des Landessportbundes „Bewegt ÄLTER werden in NRW“**

Wann: Donnerstags 20:00 – 21:00 Uhr
**Wo: Turnhalle der Werner-von-Siemens Realschule
(Kortestraße 10, 45964 Gladbeck)**
Beginn: 16.03.2017
Ende: 13.07.2017
**Kosten: Erst reinschnuppern, dann entweder Mitglied werden oder Kursgebühr
für 16 Übungsstunden 55,00 € bezahlen**

In Kooperation mit dem Kreissportbund Recklinghausen e.V. im Projekt des Landessportbund NRW richten wir den SV-Kurs unter der Leitung von Werner Polte aus.

Durch gezieltes SV-Training mit gezielten Abwehr- und Schlagtechniken wird ein selbstbewusstes Auftreten gefördert, besonders bei älteren Menschen. Gerade ältere Menschen sind häufig die Opfer von Straftaten. Denn sie sind für Kriminelle eine beliebte Zielgruppe. Immer wieder werden sie Opfer von Überfällen: Sie werden auf offener Straße überfallen oder die Täter verschaffen sich mit Tricks Zugang in die Wohnung der Opfer. Durch das SV-Training wollen wir ältere Menschen fit gegen Übergriffe von Fremden machen.

Unter dem Motto Bleib fit, mach mit....oder „Fit und glücklich durch Karate“ möchten wir den Senioren Mut machen, sich ohne Angst mit starkem Selbstbewusstsein in der Öffentlichkeit zu bewegen.

Übungsleiter ist unser Karateka Werner Polte, welcher auch den Kurs „Selbstverteidigung für Senioren“ beim Sport für bewegte Bürger leitet.

Was ist mitzubringen? Spaß am Sport, Lust auf neues, Sportzeug....

Kursinhalt ist:

- Verbesserung der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- Sturzprophylaxe
- Coolnesstraining
- Sport statt Gewalt,
- Zivilcourage, Soziale Kompetenz- und Konflikttraining,
- Sicher in Gewaltsituationen



Werner Polte

**Haben wir Ihr Interesse geweckt? Haben Sie noch Fragen?
Rufen Sie uns doch einfach an. Tel: 02043/371841 oder 0177/8397190**

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



KREISSPORTBUND
KSB
RECKLINGHAUSEN