



BODY-PROTECTION

- neue Kursserie beim TSV -

Nach den Erfolgen der letzten Kurse startet der TSV auch im Frühjahr 2020 wieder eine Kursserie mit Cem Hodza.

Bei „**Body-Protection**“ erwartet Euch im ersten Teil ein kraftausdauerorientiertes Zirkeltraining für den ganzen Körper. Mit verschiedenen Stationsübungen aus den Bereichen funktional Training & Präventionssport verbesserst du körperliche Grundlagen der Selbstverteidigung wie Körperspannung, Koordination und Reaktion.

Im zweiten Teil gehen wir auf das sensible Thema der Selbstverteidigung ein und arbeiten in der Gruppe mit gezielten und später freien Partnerübungen einige Eskalationsphasen und Szenarien durch. Die Techniken sind für jeden erlernbar und helfen Dir selbstbewusster aufzutreten.

Als zertifizierte Personaltrainer und mit mittlerweile über 20 Jahren Kampfsport-erfahrung lädt Cem Hodza herzlich ein, am Praxis Seminar beim TSV Erlabrunn teilzunehmen.

Teilnehmen können alle ab 15 Jahre.

Der Kurs findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen statt.

Termine:

Start ist am Freitag, 06. März 2020.

Der Kurs findet immer **freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr** statt und besteht aus **10 Terminen** inklusive Ausweichtermin für einem Intensivwochenende nach Absprache.

Kursgebühr:

TSV-Mitglieder 45,- EUR

Nicht-Mitglieder 75,- EUR



Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bei Thomas Schmitt unter „sport@tsv-erlabrunn.de“, oder 0173/2704868 mit Angabe von Namen und Geburtsdatum zum Kurs an.

Bei Rückfragen stehen wir unter gleicher Email Adresse selbstverständlich zur Verfügung.