

## **„Mitten in Leuscheid“ geht weiter: Schnupperkurs in Selbstverteidigung für Jedermann**

Nach dem erfolgreichen Auftakt am 27.10.2016 geht es nun weiter mit „Mitten in Leuscheid“. Gemäß der vielen ausgefüllten Wunschzettel zur Gestaltung des monatlichen Treffs steht der nächste gemeinsame Abend nun unter dem Stern „Gefahren erkennen, vermeiden, begegnen und überwinden“. Durch den Landessportbund Nordrhein-Westfalen im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ gefördert, möchten wir von kivi e.V. Sie herzlich zum kostenfreien zweistündigen Schnupperkurs rund um das wichtige Thema der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung einladen:

**24.11.2016 ab 18:00 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus Leuscheid**

Der Referent Peter Bahn, der bereits 30 Jahre Kampfsport bei Budokan Black Eagle e.V. in Sankt Augustin betreibt, wird in Theorie und Praxis der sogenannten „Vier G Philosophie“ einführen. Schwerpunkte sind hierbei die Wahrnehmungsschulung, auch als Gefahrenerkennung bezeichnet, die Gefahrenvermeidung, die Gefahrenbegegnung sowie die Gefahrenüberwindung. Psychologische Komponenten wie Täter-Opfer-Verhalten, Gestik, Mimik, Körperhaltung und Sprache werden ebenso thematisiert wie die rechtliche Situation im Fall der Fälle. Oberstes Ziel ist es: Nicht Opfer zu sein!!!

Daraufhin zeigt Herr Bahn die wirkungsvollen Schmerzpunkte am menschlichen Körper, verbunden mit einigen effizienten Selbstverteidigungstechniken und den Einsatz von alltäglichen Gegenständen zur Abwehr.

Seien Sie mittendrin, statt nur dabei! Bei dieser Gelegenheit können ebenfalls Vorschläge für zukünftige Veranstaltungen eingebracht werden. Wir freuen uns auf Sie!

Formlose Anmeldung zur Teilnahme und weitere Informationen unter der Rufnummer **02241 / 14 85 308** oder Email: [mitten-im-leben@kivi-ev.de](mailto:mitten-im-leben@kivi-ev.de).

### **Gefördert durch:**

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



**LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN**



Verein zur Förderung der Gesundheit  
im Rhein-Sieg-Kreis  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1  
53721 Siegburg  
Tel.: 02241 – 14 85 308  
Fax.: 02241 – 13 24 36  
E-Mail: [mitten-im-leben@kivi-ev.de](mailto:mitten-im-leben@kivi-ev.de)  
Internet: [www.kivi-ev.de](http://www.kivi-ev.de)

Facebook: [www.facebook.com/MittenimLebenMiL](https://www.facebook.com/MittenimLebenMiL)