Selbstverteidigung

-

  freitags 16:30 - 17:30 (Kinder)

- freitags 17:30 - 18:30 (Jugend)
-

  Sporthalle Ruhrtalstraße

- Thomas Lindackers
- t.l@binom-network.org
- Zusatzbeitrag 30 EUR/Quartal für eine Stunde pro Woche

Thomas Lindackers hat sich den asiatischen Kampfkünsten und der Kunst der Selbstverteidigung verschrieben. Auf neun Jahre Judo, die ihn auch die Fähigkeit des richtigen Fallens in alltäglichen Situationen gelehrt haben, folgte eine nunmehr 12-jährige Trainingserfahrung in der Kampfkunstsportart Wing Tsun. Als zertifizierter Übungsleiter möchte er die hierbei erlernter Fähigkeiten in Form eines Selbstverteidigungskurses für Kinder und Jugendliche weitergeben. Körpersprache, Körperbeherrschung und das richtige Verhalten in Gefahrensituation im Alltag stehen bei den Kindern im Fokus. Im Bereich der Jugend geht es um Deeskalation und Gewaltprävention, durch das persönliche Auspowern beim Training