

Fortlaufende Kurse

Unser Mädchenbereich

Selbstverteidigung

Kampfsport

SVF e.V.

Gesundheitsport

in Schöneberg

Kursprogramm 1 | 2009

Neueinsteigerinnen sind jederzeit willkommen!

In unseren fortlaufenden Kursen kann eine Probestunde vereinbart werden (5,- Euro).
Beratung und Information zu allen Kursen erhalten Sie im Büro.

A = Anfängerinnen

F = Fortgeschrittene

Allstyle Kickboxen	A/F	Birgit Tönnies 2. Dan Kickboxen	Di Fr	18.30 - 20.00 20.30 - 22.00
Jiu Jitsu	A/F	Ines Jiu Jitsu	Mo Mi	18.30-20.00 18.30-20.00
Ju-Jutsu	A/F	Susanne Diemer 3. Dan Ju-Jutsu	Mi Fr	19.00 - 20.30 20.00 - 21.30
Karate	A/F	Birgit Tönnies 4. Dan Wado-Ryu Karate	Di Fr	20.00 - 21.30 19.00 - 20.30
Karate	A	Gira Röbekamp 1. Kyu Wado-Ryu Karate	Mo	19.30 - 21.00
Karate	F		Mo Sa	20.30 - 22.00 14.00 - 15.30
Karate	F	Sabine Krause 4. Dan Wado-Ryu Karate	Do	19.00 - 20.30
Kickboxen	A/F	Birgit Tönnies 2. Dan Kickboxen	Di So	18.30 - 20.00 17.30 - 19.00
Kickboxen	A/F	P. Kotyrba	Mi Fr	20.00 - 21.30 17.00 - 18.30
SV ab 45	A	Britt Selbstverteidigung	Mi	17.30 - 19.00
Taekwondo	A	Joy / Katrin 2. Dan Taekwondo	Di Sa	20.00 - 21.30 11.30 - 13.00
Taekwondo	F	Joy / Katrin 2. Dan Taekwondo	Mi So	20.30 - 22.00 11.00 - 12.30
Fitness		Natascha Mrugowski	Do	10.00 - 11.30
Wirbelsäulengymnastik		Natascha Mrugowski	Mo	17.30 - 19.00
Yoga		Michaela	Do	20.00 - 21.30

Neueinsteigerinnen sind jederzeit willkommen!

In unseren Mädchenkursen ist eine kostenlose Probestunde möglich. Bitte melde dich telefonisch an.
Beratung und Information zu allen Kursen erhältst Du im Büro.

Selbstbehauptung / SV	8 - 11	Jahre	Montag	17.15 - 18.15
Ju-Jutsu	4 - 8	Jahre	Freitag	15.00 - 16.00
Ju-Jutsu	8 - 11	Jahre	Freitag	16.00 - 17.00
Ju- Jutsu	11 - 15	Jahre	Freitag	17.00 - 18.00
Ju-Jutsu Fortgeschrittene	8 - 15	Jahre	Freitag	18.00 - 19.00
Karate	7 - 11	Jahre	Freitag	16.00 - 17.00
Selbstbehauptung / SV	7 - 11	Jahre	Mittwoch	16.00 - 17.00
Selbstverteidigung	15 - 19	Jahre	Mittwoch	17.15 - 18.15
Taekwondo	8 - 14	Jahre	Dienstag	16.30 - 17.30
Ferienworkshop	8 - 15	Jahre	Freitag	17.04.09 12.00 - 15.00

Die Mädchentrainerinnen des SVF verfügen über langjährige Erfahrungen auf dem Gebiet der Gewaltprävention und haben fundierte Ausbildungen in ihren jeweiligen Kampfkunststilen. Mädchen lernen in unseren Kursen unangenehme und bedrohliche Situationen wahrzunehmen und sich effektiv dagegen zu wehren. Den eigenen Fähigkeiten vertrauen zu lernen und ein positives Körper- und Selbstwertgefühl zu entwickeln, ist Zielsetzung aller Kurse.

... und natürlich jede Menge Spaß !!!

Ein Faltblatt zu unserem Mädchenbereich erhalten Sie auf Anfrage.

Unsere Räume können auch für eigene Workshops oder Kurse angemietet werden - Informationen im Büro!

Büro und Trainingsräume
Hauptstr. 9, 10827 Berlin

U7 Kleistpark, Busse: M48, M85, 106, 187, 204
S Yorckstraße / Julius-Leber-Brücke

Kontakt und Information

030 - 781 94 32
buero@svf-berlin.de - www.svf-berlin.de

Bankverbindung

SVF e.V.
Bank für Sozialwirtschaft - BLZ 100 205 00 - Konto 32 705 00

Gewaltprävention
Gurtprüfungen, Teilnahme an Wettkämpfen
Gesundheitsbewusstes Training
Freude am gemeinsamen Sport
Mädchen und Frauen von 5 bis 75 Jahren

Selbstverteidigung für Frauen e.V.

Neue Kurse

Wado-Ryu Karate

Karate heißt Sicherheit, Selbstvertrauen, gutes Körpergefühl, Power und viel Spaß. In verschiedenen Angriffssituationen werden präzise Ausweichbewegungen geübt. Du lernst, mit Fuß- und Fausttechniken umzugehen und richtig zu fallen. Wir bieten dir gelenk- und rüchenschonendes Training sowie sanften Muskelaufbau.

**Schnupperkurs. Für Frauen jeden Alters geeignet.
Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse**

Mo 02.02.09 - 06.04.09 19.30 - 21.00 10 Termine
Gira Röbekamp 1. Kyu Wado-Ryu Karate

Kickboxen

Für alle, die Spaß daran haben, sich richtig auszupeinern. Technik - Taktik - Kampftraining - für den sportlichen Wettkampf oder zur Verbesserung der Fitness.

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse

Fr 08.03.09 - 22.05.09 18.30 - 20.00 10 Termine
P. Kotyrba

Ju-Jutsu

Ju Jutsu ist eine Form der Selbstverteidigung. Der Kurs gibt einen Einblick der Möglichkeiten zur effektiven Verteidigung. Hierbei spielen Tritt-, Schlag- und Hebeltechniken eine wichtige Rolle. Grundtechniken wie Bewegungsübungen im Stand und Fallübungen sind grundlegende Voraussetzungen für eine schnelle und sichere Reaktion auf einen Angriff. Im Kurs wird die Abwehr auf unterschiedliche Angriffe wie z.B. Schlag-, Würgeangriffe oder auch Wafenangriffe angesprochen. Es werden Situationen im Stand und in der Bodenlage geübt. Das Training geht individuell auf die Fähigkeiten und Wünsche der Teilnehmerinnen ein.

Integrierter Schnupperkurs

Mi 04.03.09 - 13.05.09 18.30 - 20.00 10 Termine
Susanne Diemer 3. Dan Ju-Jutsu

Workshop für Mütter und Töchter (8-12 Jahre)

Selbstverteidigung - weitere Informationen im Büro oder unter www.svf-berlin.de

im Juni / Juli 2009

Ines Jiu Jitsu und SV-Trainerin

Kampfsport

Selbstverteidigung ab 45 plus

keine Altersbeschränkung nach oben!

Für Frauen ab 45 bieten wir in diesem Kurs gesunde Fitnessübungen verbunden mit praktischen Techniken zur Selbstverteidigung an.

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Di 03.02.09 - 07.04.09 9.30 - 11.00 10 Termine
Ines Jiu Jitsu und SV-Trainerin

Workshop Bodenkampf

Der Kampf am Boden birgt ungeahnte Möglichkeiten. Es werden v.a. Bodentechniken aus dem Judo vermittelt. Ziel ist es, ein Gefühl für Kraft und Energie am Boden zu erlangen. Welche Sinne benutze ich? Was mache ich mit meinem Schwerpunkt? Wie kann ich mich am besten in der Bodenlage verteidigen?

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

So 28.03.09 13.00 - 17.00
Susanne Diemer 3. Dan Ju-Jutsu

Selbstverteidigung ab 45 plus

keine Altersbeschränkung nach oben!

Für Frauen ab 45 bieten wir in diesem Kurs gesunde Fitnessübungen verbunden mit praktischen Techniken zur Selbstverteidigung. Kondition, Koordination und Körpergefühl werden systematisch aufgebaut und in abwechslungsreichen Übungen gefestigt. Mitzubringen sind Bewegungsfreude und lockere Kleidung.

**Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Probestunde jederzeit möglich.**

ab Mi 04.02.09 17.30 - 19.00 neuer fortlaufender Kurs
Britt 2. Dan Taekwondo

**Kurse für transgender sind in Planung
- Informationen im Büro!**

Gesundheitssport

Taijiquan

Taijiquan ist ein viele Jahrhunderte altes ganzheitliches Bewegungssystem, dessen Ursprünge u.a. in der inneren Kampfkunst liegen. Charakteristisch sind weiche, fließende und runde Bewegungsabläufe. In diesem Kurs werden Taiji-Basisübungen und Bewegungsbilder der 24er-Pekingform vermittelt mit dem Ziel, die Körperhaltung und die Konzentration zu verbessern.

**Der Kurs ist für Anfängerinnen geeignet,
eine Fortsetzung ist geplant!**

Di 13.01.09 - 17.03.09 18.30 - 20.00 10 Termine
Sibylle Baldzuhn

Yoga

Durch Yoga können wir unseren Körper kräftig und geschmeidig machen, den Energiefluss anregen, sowie körperliche und geistige Anspannungen lösen. Die Yogahaltungen werden schrittweise erarbeitet und mit dem Atem verbunden ausgeführt. Die Entspannung am Schluss fördert Ruhe und Ausgeglichenheit.

Probestunde jederzeit möglich.

ab Do 08.01.09 20.00 - 21.30 neuer fortlaufender Kurs
Michaela

Rückengymnastik

Der Schwerpunkt des Kurses richtet sich an Frauen die vorbeugend etwas gegen Rückenbeschwerden tun wollen, sowie an alle für die Schmerzen und Verspannungen zu ständigen Begleitern geworden sind.

Das körpergerechte Training soll bestehende Haltungsschäden vermindern, bzw. gar nicht erst aufkommen lassen. Auch geht es in dem Kurs darum, den Teufelskreis von Schmerzen und den daraus resultierenden Verspannungen aufzubrechen.

Spezielle Kräftigung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur, Dehnungs- und Mobilisationsübungen, sowie die bewusste Wahrnehmung von Körperhaltung und Atmung runden das Training ab.

Der Kurs ist für Frauen aller Alltagsstufen geeignet, die mit Musik und Spaß wieder mehr Lebensgefühl zurückerobren wollen.

Mo 12.01.09 - 16.03.09 17.30 - 19.00 10 Termine
Natascha Mrugowski