

Taekwondo



BGN-Pokal
11. Offene Velberter Stadtmeisterschaft
13.1.2024

TAE KWON DO

EMKA
SPORTZENTRUM
VELBERT

Beginn:
ca. 10 Uhr

Ausrichter
und Veranstalter:
Velberter SG

Turnierleitung:
Benjamin Günther

Das Turnier wird durch die Unterstützung der Baugenossenschaft Niederberg eG ermöglicht.

Velbert Marketing

VSG-Termine 2024

Taekwondo Velberter SG

Sa 13.01.2024 EMKA-Sportzentrum

BGN-Pokal 11. Offene Stadtmeisterschaften Taekwondo 2024

Volleyball Velberter SG

So, 14.01.2024 EMKA-Sportzentrum

11:00 Uhr Damen BK Velberter SG 2 – VV Humann Essen IV

Velberter SG Karneval

Sa, 03.02.2024 EMKA-Sportzentrum

Kinderkarneval der Velberter SG

www.velberter-sg.de

Selbstverteidigung



W.A.V.E.S. Professionelle Selbstverteidigungs- und Eigenschutzkonzepte

Selbstverteidigungskurs 2024

Veranstalter: Hwarang Kwan Do und Selbstverteidigungsgruppe der Velberter Sportgemeinschaft

Termine: 27.01.2024, 28.01.2024, 11.02.2024, 24.02.2024, 25.02.2024

Uhrzeit: 11:00 Uhr bis ca. 13:30 Uhr

Ort: EMKA Sportzentrum
Am Sportzentrum 1 in 42551 Velbert
Raum: Einfachhalle

Teilnehmerkreis: Der Kurs eignet sich für jeden, egal ob Anfänger oder Fortgeschritten

Inhalte: Prävention durch Körpersprache und Gefahrenerkennung, Notwehrrecht, Hand- & Fußtechniken, Befreiungstechniken in Alltagssituation, Verteidigung im Sitzen, Verteidigung in der Bodenlage, Einsatz von Alltagsgegenständen, richtiges Flüchten und Hilfe holen

Kosten: Kostenlos – Gerne kann ein kleiner Beitrag für die Vereinskasse entrichtet werden

Anmeldungen und Rückfragen: Per Email an hwarangkwando@gmx.de oder

waves-sv-konzepte@gmx.de oder über das Kontaktformular auf www.selbstverteidigungvelbert.de

Security and Public Selfdefense System
W. A. V. E. S.
Weapon Attack vs. Effective Selfdefense



Scannen und zu unseren Veranstaltungen gelangen

www.selbstverteidigungvelbert.de

Whatsapp-Kanal

Abonniere jetzt dem neuen WhatsApp-Kanal der VSG für Deine Sport-News – kostenfrei und aktuell.



Kontakt für Check-up und Fragen:
vsgfit21@gmx.de
oder 02051-23505