







Preisrätzel

Seite 30

Frauen und Mädchen

SELBSTVERTEIDIGUNG UND SPORT Münster e.V.

- Selbstbehauptung und Selbstverteidigung 
- Kampfkunst 
- Fitness & Entspannung 
- Ballsport 

PROGRAMM

Februar 2012 – September 2012



FSV MÜNSTER E. V. – UNSER MOTTO

Bewegung, Spaß, Spiel und Kampfkunst mit anderen Frauen und Mädchen

Alle sind willkommen! Völlig egal, ob ihr dick oder dünn, sportlich seid oder euch unbeweglich fühlt, eine Behinderung habt, jünger oder älter seid, lesbisch, hetero, bi oder sonstwie lebt.

Bei uns steht der Spaß an der Bewegung in der Gruppe im Vordergrund. Das heißt, Sport jenseits von Leistungsdruck: weder schneller noch höher noch weiter, sondern einfach nur schöner.

Warum für Frauen und Mädchen?

Wir bieten Frauen und Mädchen einen geschützten Raum, um verschiedene Sportarten auszuüben oder Bewegung (wieder) für sich zu entdecken. Ihr trefft beim FSV auf eine bunt durcheinander gewürfelte Mischung von Frauen und Mädchen ganz unterschiedlichen Alters und aus verschiedenen Lebensverhältnissen.

Seit 30 Jahren FSV Münster e. V.

Unser Verein wurde 1982 gegründet, damit Frauen und Mädchen Selbstverteidigungstechniken in für sie passender Weise trainieren können, um sich im alltäglichen Leben sicherer zu behaupten.

Auch heute besteht noch ein großer Teil unserer Angebote aus Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sowie Kampfkünsten. Im Laufe der Jahre haben sich andere Breitensportangebote dazu gesellt.

Wir verfügen über eine eigene Halle, in der die Selbstbehauptungskurse und das Kampfkunsttraining stattfinden. Die Halle ist ebenerdig und mit einem Rollstuhl-WC ausgestattet, so dass auch Mädchen und Frauen mit Behinderungen problemlos teilnehmen können.

Bitte erkundigt euch im Büro.

Bürozeiten

montags 10:30–12:30 h
donnerstags 16:00–18:00 h

Achtermannstr. 10–12
48143 Münster

Kontakt

Telefon: 0251.51 90 66
Fax: 0251.98 79 68 9

E-Mail: fsv@muenster.de
www.fsv-muenster.de



Kirsten Faust,
unsere
Bürokoordinatorin,
freut sich auf euch.

Spendenkonto: Volksbank Münster · BLZ 401 600 50 · Konto 1 215 173 800

ANGEBOTE FÜR MÄDCHEN

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (SB/SV)

SB/SV Mütter und Töchter von 8–12 Jahren WE01	4
SB/SV für Mädchen von 9–12 Jahren (Koop-Projekt Anna-Krückmann-Haus) K03/K04	5
SB/SV für Mädchen von 14–17 Jahren (Osterferienkurs) K05	5
SB/SV für Mädchen von 10–14 Jahren (Sommerferienkurs) K06	6
SB/SV für Mädchen von 6–8 Jahren (Sommerferienkurs) K07	7

Kampfkunst

Capoeira für Mädchen von 10–17 Jahren (Osterferienkurs) K08	8
Chinesische Kampf- und Bewegungskünste für Mädchen ab 16 Jahren FT04	8
Karate für Mädchen ab 16 Jahren Anfängerinnen K02	9

Ballsport

Volleyball für Mädchen ab 16 Jahren Anfängerinnen FT01	10
Volleyball für Mädchen ab 16 Jahren Fortgeschrittene FT02	10

ANGEBOTE FÜR FRAUEN

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (SB/SV)

SB/SV Mütter und Töchter von 8–12 Jahren WE01	13
SB/SV für Frauen WE02/WE03	14

Kampfkunst

Capoeira WE04	15
Capoeira K09	15
Aikido FT03	16
Ju-Jutsu FT05	16
Bogenschießen WE05/WE06/WE07	17
Chinesische Kampf- und Bewegungskünste FT04	18
Karate Anfängerinnen K02	18
Karate am Vormittag Anfängerinnen K01	19
Karate Anfängerinnen Kombi01/02	19
Karate Fortgeschrittene FT06	20

Fitness & Entspannung

Aerobic – Gymnastik – Entspannung (Koop-Projekt Multikulturelles Frauenforum Gievenbeck) FT07/FT08	21
Fitness & Entspannung FT09/FT09iK	21
Yoga FT10/FT10iK	22
Yoga FT11/FT11iK	22

Ballsport

Volleyball Anfängerinnen FT01	23
Volleyball Fortgeschrittene FT02	23

Trainerinnen des FSV	24
30 Jahre FSV – ein guter Grund zum Feiern! Preisrätsel NEU	29, 30
Kurs-Anmeldung und allgemeine Bedingungen	32
Kursanmeldeformular, Beitrittserklärung	33, 35
FSV-Halle, Veranstaltungsorte	38
Wochenübersicht, Wochenend- und Ferienkurse	Rückseite



ANGEBOTE FÜR MÄDCHEN

WE01: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mütter und Töchter von 8–12 Jahren

WE01: 17./18.3.12
je 10:00–15:00 h
Frauen mit **Mädchen von 8–12 J. mit und ohne Behinderungen**
5,- € Rabatt bei Anmeldung bis 24.2.12
LaVie Gievenbeck
13 Ustd.
€ 85,-/75,- (erm.)
FSV-Mitglieder € 45,-

Ein Wochenende, an dem Mädchen zusammen mit ihrer Mutter oder Tante, Oma, Patin, Betreuerin viel Zeit für sich selbst und gemeinsames Erleben haben. Gemeinsam und in getrennten Frauen- und Mädchen-Gruppen machen wir Spiele und Übungen zur Selbstbehauptung in alltäglichen Situationen, erforschen unsere eigene Kraft, sprechen über Hilfe holen, Vorbild sein und Grenzen setzen. Das gemeinsame Erleben verbindet und öffnet Tore für das Gespräch über schwierige Themen. Frauen stärken sich selbst als Vorbild und erfahren Anregung und Ermutigung, wie sie ihre Mädchen auf dem Weg zum Frausein unterstützen und stärken können – Mädchen erleben ihre eigene Stärke, unterschiedliche Möglichkeiten und spüren Zuspruch und Fürsorge. Der gemeinsam erlebte Kurs ist gute Grundlage für gegenseitige Anerkennung und weitere Gespräche.

Leitung: Kirsten Faust, Elisabeth Klingseis

K03; K04: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen von 9–12 Jahren

K03: 24.2.–30.3.12
K04: 27.4.–15.6.12
freitags 15:00–16:30 h
nicht in den Schulferien
Mädchen von 9–12 J. mit und ohne Behinderungen

In diesem Kurs könnt ihr erfahren, wie stark ihr seid. Ihr lernt euch zu wehren, wenn ihr geärgert oder angefasst werdet. Dazu benutzt ihr eure Stimme, Blicke, Körperhaltung, Fäuste und Füße. Wir machen Selbstbehauptungs- und Wahrnehmungsspiele, üben Selbstverteidigungstechniken und -tricks, bereden und probieren, was ihr in bedrohlichen Situationen tun könnt.

Anmeldung und Info im Anna-Krückmann-Haus
Tel.: 02 51-3 35 74
Anna-Krückmann-Haus

Leitung: Elisabeth Klingseis

K05: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen von 14–17 Jahren

(Osterferienkurs)

K05: 3./4.4.12
je 10:00–15:00 h
Osterferienkurs
Mädchen von 14–17 J mit und ohne Behinderungen
5,- € Rabatt bei Anmeldung bis 13.3.12
FSV-Halle
13 Ustd.
€ 60,-/50,- (erm.)
FSV-Mitglieder € 30,-

Du kannst dich auf deine Wahrnehmung verlassen! Lern deine eigenen Stärken kennen, du kannst dich behaupten und verteidigen! Probiere laut zu sein, „Nein“ zu sagen und übe, deinen Blick, deine Mimik und Körpersprache gezielt einzusetzen. Wir werden herausfinden, wie deine guten Ideen, deine innere Stimme, aber auch deine Schnelligkeit und deine körperliche Kraft dir weiterhelfen, brenzlige oder unangenehme Situationen sicherer bewältigen zu können.

Wir werden viele Übungen und Spiele zusammen machen. Mit Spaß, Leichtigkeit und Neugier werden wir uns gemeinsam ausprobieren.

Leitung: Elisabeth Klingseis





K06: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen von 10–14 Jahren

(Sommerferienkurs)

K06: 10./11.7.12
je 10:00–15:00 h
Sommerferienkurs
Mädchen von 10–14 J.
mit und ohne
Behinderungen
5,- € Rabatt bei
Anmeldung bis 20.6.12
FSV-Halle
13 UStd.
€ 60,-/50,- (erm.)
FSV-Mitglieder € 30,-

Was kannst du tun, wenn du dich unwohl, unsicher oder gar bedroht fühlst? Jede, auch die Schüchterne oder Unsportliche oder Rollstuhl Fahrende hat ihre eigene Art, nein zu sagen und sich zu wehren. Im Kurs lernst du gemeinsam mit anderen, wie du mit deiner Stimme und mit deinen Augen, deinem Gesicht und deinen Händen deutlich sagen kannst: „Ja, das mag ich!“ oder „Hör auf! Ich will das nicht!“ Wir üben, wie du dein eigener „Bodyguard“ sein kannst: wirksames Treten und Schlagen, Tricks, klug Hilfe holen, durchdacht den Rückzug antreten, und wissen, was dir gut tut.

Leitung: Kirsten Faust, Elisabeth Klingseis

K07: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen von 6–8 Jahren

(Sommerferienkurs)

K07: 14.8.–16.8.12
je 10:00–13:00 h
Sommerferienkurs
Mädchen von 6–8 J.
mit und ohne
Behinderungen
5,- € Rabatt bei
Anmeldung bis 24.7.12
FSV-Halle
13 UStd.
€ 60,-/50,- (erm.)
FSV-Mitglieder € 30,-

Kennst du das? Dich quatscht oder guckt jemand komisch an? Dich fasst jemand an, ohne dass du dies willst? Dein Bruder ärgert dich ständig? Dir rückt jemand im Bus zu nahe?

Wir üben Selbstverteidigungstechniken, probieren aus, was wir tun können, damit wir uns sicher fühlen, wir machen Spiele zur Selbstbehauptung und Wahrnehmung, schreien, kämpfen, toben und lauschen der Ratgeberin in uns.

Leitung: Elisabeth Klingseis, Katja Strobel





K08: Capoeira für Mädchen von 10–17 Jahren „Within the fight some learn to dance“

(Osterferienkurs)

K08: 10.4.–12.4.12

11:00–15:00 h

Osterferienkurs

Mädchen 10–17 J.

**5,- € Rabatt bei
Anmeldung bis 20.3.12**

FSV-Halle

16 UStd.

€ 52,-/45,- (erm.)

FSV-Mitglieder € 26,-

Stell dir eine Mischung aus Breakdance mit den fließenden Bewegungen und aus Karate mit den Angriffstechniken vor, dann erhältst du im Ergebnis so etwas wie Capoeira. Jetzt kommt noch brasilianische selbst gesungene und getrommelte Musik dazu und ein großer Kreis, in dem jede mal spielt, zugleich tanzt und auch mit der Gegnerin kämpft. Wenn du auch diese besondere Kraft und Energie der Capoeira erleben willst, dann sind die drei aufeinander folgenden Tage eine super Gelegenheit.

Leitung: Iris Schmidt

FT04: Chinesische Kampf- und Bewegungskünste für Mädchen ab 16 Jahren

FT04

dienstags 18:00–20:00 h

Mädchen ab 16 J./

Frauen

FSV-Halle

FSV-Mitgliedschaft

In diesem Training lernt Ihr sowohl Kampftechniken als auch Entspannungsübungen. Mantis Kung Fu (Gottesanbeterinnen-Stil) ist eines der effektivsten Selbstverteidigungssysteme. Vielfältige Kampftechniken wie Hand-, Fußtechniken, Hebel, Würfe, Feger werden als Einzelübungen und auch mit der Partnerin geübt. Auch das Training mit traditionellen chinesischen Waffen ist möglich. Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit, Koordination, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein werden geschult. Das Training wird abgeschlossen mit (Lorhan) Chi Gung. Das sind Atem-Entspannungs-Übungen in Bewegung.

Leitung: Steffi Melz

K02: Karate für Mädchen ab 16 Jahren Anfängerinnen

K02: 24.4.–3.7.12
dienstags 20:00–21:30 h

**Mädchen ab 16 J./
Frauen**

**5,- € Rabatt bei
Anmeldung bis 3.4.12**

FSV-Halle

20 UStd.

€ 65,-/55,- (erm.)

FSV-Mitglieder € 35,-

Schwerpunkt des Karate sind vorwiegend Abwehrtechniken sowie Tritte und Schläge, die ohne Waffengebrauch ausgeführt werden. Nach dem Kurs beherrscht ihr die grundlegenden Karatetechniken. In dem 10-wöchigen Kurs schult ihr neben den Grundtechniken die Koordination und das Distanzgefühl. Ebenso übt ihr einen sauberen Schlag oder Tritt in ein Schlagkissen. Partnerformen und -übungen machen viel Spaß und unterstützen das Körpergefühl. Mit auf dem Programm steht eine erste Basis-Kata, eine vorgegebene Kampffolge gegen imaginäre Gegner/innen. Übersetzt bedeutet Karate-Do „Weg der leeren Hand“. Dies bezieht sich zum einen auf die waffenlose Selbstverteidigung, zum anderen will es auf den Weg der Selbstfindung hinweisen.

Leitung: Silke Kraft



FT01
 mittwochs 20:30–22:30 h
 Sommerferien im Sand
 Mädchen ab 16 J./
 Frauen
 Anf. u. fortgeschritt. Anf.
 Ratsgymnasium
 FSV-Mitgliedschaft

FT01: Volleyball für Mädchen ab 16 Jahren Anfängerinnen

Ihr wolltet schon immer Volleyball von Grund auf lernen? In diesem Kurs lernt ihr den beliebten Ballsport kennen (und lieben). Ihr erwerbt die Grundtechniken und – taktiken oder verbessert euer vorhandenes Können. In Übungen und im Spiel baut ihr Vertrauen zu euch selbst und euren Mitspielerinnen auf. Der Spaß am Spiel in der Gruppe steht im Vordergrund, wir schulen aber auch gezielt unsere Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Gerne testen wir die erlernten Fähigkeiten bei Freundschaftsspielen mit der Fortgeschrittenen-Gruppe.

Leitung: Heidrun Bien

FT02
 montags 20:30–22:00 h
 z.T. nicht in d. Schulferien
 Mädchen ab 16 J./
 Frauen
 Fortgeschrittene
Achtung, neuer Ort:
 Johannisschule
 FSV-Mitgliedschaft
 für Schnuppertraining
 empfohlen: je erstes
 Training im Monat

FT02: Volleyball für Mädchen ab 16 Jahren Fortgeschrittene

Dieses Angebot richtet sich an Mädchen ab 16 und an Frauen, die bereits die grundlegenden Volleyballtechniken beherrschen und ohne den Stress des Ligabetriebs in einem Hobbyteam spielen möchten. Euch wird ein vollwertiges Training rund um die Technik und Taktik des Sports geboten. Hier könnt ihr eure bisher erlernten Fähigkeiten erproben und verbessern, der Spaß am Spiel steht jedoch eindeutig im Vordergrund. Die Spielerinnen der Volleyballgruppe testen ihre Fähigkeiten gelegentlich bei Turnieren. In den Oster-, Pfingst- und Sommerferien findet das Training bei gutem Wetter im Sand statt!

Leitung: Heidrun Bien

Selma-Mädchenfest

Eindrücke vom Mädchenfest am 28.5.2011

SELMA 

Expertin für sich selbst

MÄDCHEN STÄRKEN DURCH
 EIGENE WERTSCHÄTZUNG

Den Flyer zum Mädchenprojekt Selma findet ihr hier:
www.fsv-muenster.de/shared/download/SelmaFlyer.pdf



Mal ZEIT

Atelier für
Begleitetes Malen
Lösungsorientiertes Malen
Maltherapie / Kunsttherapie

www.malzeit-atelier.de
info@malzeit-atelier.de

MIHK
Münsteraner Institut
für Humanistische Kunsttherapie
www.mihk.de

Weseler Str. 38 Hofgebäude
48151 Münster
0251 - 34341

Katina Kalpakidou
Kunsttherapeutin, Maltherapeutin
Kunstpädagogin, Psychotherapeutin
(HPG), Ausbilderin und Leiterin
des MIHK



Hinter dieser Tasse

steckt ein kluger Kopf ...

Laufend frisch bei uns:

WN Westfälische Nachrichten, Münsterische Zeitung
Südwestfälische Zeitung, Frankfurter Allgemeine
die tageszeitung Brigitte
DER SPIEGEL, The Guardian
stern, Frankfurter Allgemeine
graswurzel revolution, LE MONDE diplomatique
NEON, mare, FILM

täglich ab 10:00 Uhr geöffnet
Warendorfer Str. 47 · Tel. 0251.30300
www.cinema-muenster.de



ANGEBOTE FÜR FRAUEN

WE01: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mütter und Töchter von 8–12 Jahren

Ein Wochenende, an dem Mädchen zusammen mit ihrer Mutter oder Tante, Oma, Patin, Betreuerin viel Zeit für sich selbst und gemeinsames Erleben haben. Gemeinsam und in getrennten Frauen- und Mädchen-Gruppen machen wir Spiele und Übungen zur Selbstbehauptung in alltäglichen Situationen, erforschen unsere eigene Kraft, sprechen über Hilfe holen, Vorbild sein und Grenzen setzen. Das gemeinsame Erleben verbindet und öffnet Tore für das Gespräch über schwierige Themen. Frauen stärken sich selbst als Vorbild und erfahren Anregung und Ermutigung, wie sie ihre Mädchen auf dem Weg zum Frausein unterstützen und stärken können – Mädchen erleben ihre eigene Stärke, unterschiedliche Möglichkeiten und spüren Zuspruch und Fürsorge. Der gemeinsam erlebte Kurs ist gute Grundlage für gegenseitige Anerkennung und weitere Gespräche.

Leitung: Kirsten Faust, Elisabeth Klingseis

WE01: 17./18.3.12
je 10:00–15:00 h
Frauen mit Mädchen
von 8–12 J.
mit und ohne
Behinderungen
5,- € Rabatt bei
Anmeldung bis 24.2.12
LaVie Gievenbeck
13 Ustd.
€ 85,-/75,- (erm.)
FSV-Mitglieder € 45,-

**ALLES
UBER
MEINE
MÜTTER**

**FAHRRÄDER –
NEU UND
GEBRAUCHT**

LILA LEEZE

Dortmunder Straße 11 · Telefon 665761
montags–freitags 10–13, 14–18 Uhr · samstags 10–14 Uhr

WE02: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen

WE02: 17./18.3.12
je 10:00–15:00 h
Frauen mit und ohne Behinderungen
5,- € Rabatt bei Anmeldung bis 24.2.12
FSV- Halle
13 Ustd.
€ 65,-/55,- (erm.)
FSV-Mitglieder € 35,-

Selbstverteidigung fängt im Kopf an! Im Kurs beschäftigen wir uns damit, was wir mit unserer Körpersprache aussagen und wie wir Übergriffe verhindern können. Wir üben spielerisch, wie wir unsere Wahrnehmung, unsere Stimme und unseren Körper einsetzen können, um uns in schwierigen Situationen zu behaupten. Ansprechen wollen wir auch Frauen mit migrantischem Hintergrund, die sich über die alltäglichen Überschreitungen ihrer Grenzen austauschen und ihren Sprach- und Hilfsigkeiten durch das Erlernen wirksamer Strategien und Techniken entgegenwirken wollen. Spaß, Bewegung und Entspannung kommen auch nicht zu kurz!

Leitung: Sandra Rocha, Katja Strobel

WE03: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen

WE03: 21./22.9.12
Fr.: 18:00–22:00 h
Sa.: 10:00–15:00 h
Frauen mit und ohne Behinderungen
5,- € Rabatt bei Anmeldung bis 1.9.12
FSV-Halle
13 Ustd.
€ 65,-/55,- (erm.)
FSV-Mitglieder € 35,-

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geht über das pure Erlernen von Kampfsporttechniken hinaus: Wir verbinden körperliche und psychische Elemente miteinander. Mit spielerischen Übungen erproben wir Stärken und Möglichkeiten, die in Konflikt- und Gefahrensituationen hilfreich sein können. Wir üben, wie ihr den Atem, die Stimme und Körpersprache einsetzen könnt, um euch selbstsicher zu behaupten. Ihr erlernt einfache Selbstverteidigungstechniken und schult eure Wahrnehmung, um euch in einer Gefahrensituation besser schützen zu können. Informationen zum Thema und der gemeinsame Austausch über Strategien und Hilfemöglichkeiten runden das Programm ab. Mit Spiel, Spaß und Bewegung stärkt ihr eure Selbstsicherheit. Bitte Antirutschsocken und Verpflegung mitbringen!

Leitung: Christa Kortenbrede



WE04; K09: Capoeira „Within the fight some learn to dance“

WE04: 21.4.12
12:00–17:00 h
Frauen/Mädchen ab 16 J.
5,- € Rabatt bei Anmeldung bis 1.4.12
FSV-Halle
6,5 Ustd.
€ 25,-/20,- (erm.)
FSV-Mitglieder € 15,-

Capoeira – der Kampftanz aus Brasilien bietet euch eine Mischung aus Musik, Tanz, Kampf, Spiel, Akrobatik, Interaktion und vielem mehr. An erster Stelle ganz viel Spaß und Energia.

Am Anfang eines Trainings beginnen wir mit einer kleinen Musikeinheit. Nach einem Warm-Up geht es in die Basics, Sequenzias und dann in die Übung mit der Partnerin. Am Ende wird Musik und Bewegung im Kreis zusammengefügt und zu 99,99 % hat jede gegen Ende ein grooviges Körpergefühl und eine super Stimmung.

K09: 30.4.–2.7.12
montags 17:00–18:30 h
Frauen
5,- € Rabatt bei Anmeldung bis 8.4.12
FSV-Halle
20 Ustd.
€ 65,-/55,- (erm.)
FSV-Mitglieder € 35,-

Leitung: Iris Schmidt



FT03: Aikido

FT03
mittwochs 19:30–21:00 h
Frauen mit und ohne
Behinderungen
FSV-Halle
FSV-Mitgliedschaft

Bei dieser Kampfkunst geht es nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern darum, mit sich selbst und anderen in Einklang zu kommen. Spielerisch erforscht ihr eure Möglichkeiten, anzugreifen und euch zu schützen. Unabhängig von eurer Muskelkraft entwickelt ihr dynamische Bewegungen aus eurer Mitte. Statt eurer Angreiferin Widerstand entgegenzusetzen, nähert ihr euch ihrem Standpunkt an und lenkt die Richtung ihrer Kraft um, bis sie ihr Gleichgewicht verliert - und durch eine runde Rolle – wiederfindet.

Leitung: Lotta Reinert

FT05: Ju-Jutsu

FT05
donnerstags 18:30–20:00 h
Frauen mit und ohne
Behinderungen
FSV-Halle
FSV-Mitgliedschaft

Ju-Jutsu ist eine vielseitige und dynamische Kampfsportart. Wir kombinieren Techniken aus Judo, Aikido, Karate und philippinischem Waffenkampf. Frauen, die sich gerne mal auspowern und eine Verbindung von klassischer Kampfkunst und praxisnaher Selbstverteidigung suchen, sind hier genau richtig! Ju-Jutsu heißt: die sanfte, nachgebende Kunst. Das intelligente Zusammenspiel diverser Techniken (Schläge, Tritte, Würfe, Hebel, Würger, Boden- und Kontrolltechniken und Waffenabwehr) nutzt die Kraft des Angriffes effektiv zum eigenen Vorteil. Nicht die Muskeln entscheiden, sondern unser Grips! Unser Training ist geprägt vom Spaß an der Bewegung, der Eigensicherung und dem Respekt vor der Partnerin.

Leitung: Veronika Wenzel

WE05; WE06; WE07: Bogenschießen

WE05; WE06; WE07:
Fr. 20:00–22:00 h
Sa./So. 10:00–17:00 h
Fr.: FSV-Halle
Sa./So.:
Bogenschießgelände in
Gelmer
21 UStd.
€ 95,-
FSV-Mitglieder € 65,-
zzgl. € 24,- für
Geräteleihe
und Platzmiete

Der Umgang mit Pfeil und Bogen ermöglicht Erfahrungen mit der Konzentrationsfähigkeit, inneren Ausrichtung sowie dem Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Die Vollendung der Bogenschieß-Kunst besteht in einem geistigen Treffen. Im Kurs enthalten: Energie- und Körperarbeit sowie Bewegungsmeditationen. Einführende Theorie am Freitagabend in der FSV-Halle, die praktische Ausübung (nur Recurve- und Langbogen) am Samstag und Sonntag auf einem Naturgelände (Selbstverpflegung, einfache sanitäre Einrichtungen) in Gelmer. Frauen mit und ohne Vorkenntnisse sind gleichermaßen willkommen.

Leitung: Astrid Reis

WE05: 11.5.–13.5.12
Frauen
5,- € Rabatt bei
Anmeldung bis 8.4.12

WE06: 1.6.–3.6.12
Frauen/Fortgeschrittene
5,- € Rabatt bei
Anmeldung bis 9.5.12

WE07: 31.8.–2.9.12
Frauen
5,- € Rabatt bei
Anmeldung bis 18.8.12

FT04: Chinesische Kampf- und Bewegungskünste

FT04
dienstags 18:00–20:00 h
Frauen/Mädchen ab 16 J.
FSV-Halle
FSV-Mitgliedschaft

In diesem Kurs lernt Ihr sowohl Kampftechniken als auch Entspannungsübungen. Mantis Kung Fu (Gottesanbeterinnen-Stil) ist eines der effektivsten Selbstverteidigungssysteme. Vielfältige Kampftechniken wie Hand-, Fuß-techniken, Hebel, Würfe, Feger werden als Einzelübungen und auch mit der Partnerin geübt. Auch das Training mit traditionellen chinesischen Waffen ist möglich. Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit, Koordination, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein werden geschult. Das Training wird abgeschlossen mit (Lorhan) Chi Gung. Das sind Atem-Entspannungs-Übungen in Bewegung.

Leitung: Steffi Melz

K02: Karate Anfängerinnen

K02: 24.4.–3.7.12
dienstags 20:00–21:30 h
Frauen/Mädchen ab 16 J.
5,- € Rabatt bei
Anmeldung bis 3.4.12
FSV-Halle
20 UStd.
€ 65,-/55,- (erm.)
FSV-Mitglieder € 35,-

Schwerpunkt des Karate sind vorwiegend Abwehrtechniken sowie Tritte und Schläge, die ohne Waffengebrauch ausgeführt werden. Nach dem Kurs beherrscht ihr die grundlegenden Karatetechniken. In dem 10-wöchigen Kurs schult ihr neben den Grundtechniken die Koordination und das Distanzgefühl. Ebenso übt ihr einen sauberen Schlag oder Tritt in ein Schlagkissen. Partnerformen und -übungen machen viel Spaß und unterstützen das Körpergefühl. Mit auf dem Programm steht eine erste Basis-Kata, eine vorgegebene Kampffolge gegen imaginäre Gegner/innen. Übersetzt bedeutet Karate-Do „Weg der leeren Hand“. Dies bezieht sich zum einen auf die waffenlose Selbstverteidigung, zum anderen will es auf den Weg der Selbstfindung hinweisen.

Leitung: Silke Kraft



K01: Karate am Vormittag Anfängerinnen

K01: 27.4.–29.6.12
freitags 11:00–12:30 h
nicht in den
Herbstferien
Frauen/Anfängerinnen
5,- € Rabatt bei
Anmeldung bis 6.4.12
FSV-Halle
20 UStd.
€ 65,-/55,- (erm.)
FSV-Mitglieder € 35,-

Die waffenlose Kampfkunst Karate unterteilt sich in Grundtechniken („Kihon“), Partnerformen („Kumite“), und den stilisierten Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner („Kata“). Anhand der Grundtechniken lernt ihr Verteidigungs- und Angriffsformen. In Partnerformen und Übungen verfeinert ihr die Grundtechniken und bekommt ein Gefühl für ein wachsames Auge, Distanz und Selbsteinschätzung in einem respektvollen Miteinander. In der Kata werden dann die Grundtechniken verknüpft und vervollkommen, und außerdem sieht die Kata einfach toll aus!

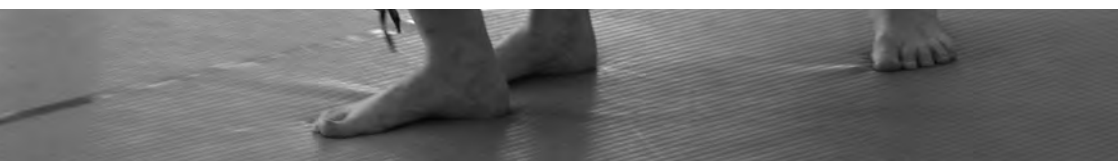
Bei Interesse können (vom DKV anerkannte) Gurtprüfungen abgelegt werden.

Leitung: Iris Bachmann

Karate-Anfängerinnen-Angebote

Kombi 01/02:
24.4.–3.7.11
dienstags 20:00–21:30 h
freitags 11:00–12:30 h
Frauen/Anfängerinnen
5,- € Rabatt bei
Anmeldung bis 3.4.12
FSV-Halle
20 UStd.
€ 65,-/55,- (erm.)
FSV-Mitglieder € 35,-

Für Frauen, die in Wechselschichten arbeiten und/oder Kinder betreuen oder einfach nur Lust dazu haben, haben wir ein besonderes Angebot. Ihr könnt aus unseren beiden Anfängerinnenkursen am Dienstagabend und am Freitagmorgen einen Kombikurs für euch buchen (Kombi 01/02). Voraussetzung dafür ist, dass wir für beide Kurse genügend Anmeldungen bekommen.





FT06: Karate (Goju-Ryu) Fortgeschrittene

Durch Karate lernt ihr, euch ohne Waffen zu verteidigen, kompensiert Alltagsstress und fördert eure innere Gelassenheit und Stärke. Wir üben in unserer Stilrichtung „weiche“ (= ju), ableitende Abwehrtechniken, die damit auch gegen stärkere Angreifer funktionieren, und harte (= go) Konter – vor allem Tritte und Schläge. Katas helfen, die Techniken zu verfeinern. Ihr spürt durch sie aber auch die Kraft und Ästhetik der Bewegungen. Außerdem lernt ihr Grundzüge des Kumite, des sportlichen Freikampfs. Das schult Distanzgefühl, Reaktionsvermögen und Taktik. Auch die allgemeine körperliche Fitness kommt nicht zu kurz.

Leitung: Veronica Bundschuh

FT06

donnerstags 20:00–21:30 h

Frauen mit und ohne Behinderungen

Fortgeschrittene u. fortgeschritt. Anfängerinnen

FSV-Halle

FSV-Mitgliedschaft

FT07; FT08: Aerobic – Gymnastik – Entspannung

FT07

montags 19:30–20:30 h

La Vie Gievenbeck

FT08

mittwochs 16:00–18:00 h

Wartburg-Grundschule

nicht in den Schulferien

Frauen

Kooperation mit dem

Multikulturellen

Frauzentrum

Gievenbeck

10 Abende, € 65,-

(zum Kurs mitbringen)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen unterschiedlicher Herkunft, die sich miteinander bewegen wollen. In dem fortlaufenden, offenen Treffen werden Aerobic-Basistechniken sowie Gymnastik- und Entspannungsübungen erlernt.

Frauen jeden Alters, die sich gern zur Musik bewegen, sind herzlich willkommen. Berührungsängste mit den „Anderen“ entstehen gar nicht erst oder werden sehr schnell abgebaut. Kulturvielfalt wird als Bereicherung erfahren. In der gemeinsamen Sprache der Bewegung sind interkulturelle Begegnungen möglich.

Leitung: Xiaoying Wang

FT09/FT09iK: Fitness & Entspannung

FT09

montags 18:45–20:15 h

nicht in den Schulferien

Frauen

Gymnastikhalle im

Hittorf-Gymnasium

FSV-Mitgliedschaft

auch als Kurs buchbar:

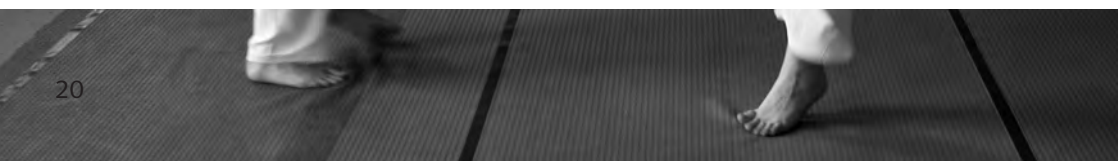
FT09iK

20 UStd.

€ 60,-/50,- (erm.)

Alltag und Beruf – oft kommen Sport und Entspannung zu kurz. Mit Freude an Bewegung verbessern wir unsere Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Im Mittelpunkt steht die bewusste Auseinandersetzung mit dem Körper. Wir machen Gymnastikübungen, die den Rücken schonen, den Körper kräftigen und ihn beweglich machen. Die Abende schließen jeweils mit einer Entspannung ab.

Leitung: N.N./Vertretung: Doris Grove





FT10/FT10iK: Yoga

FT10 montags 20:15–22:00 h
nicht in den Schulferien
Frauen
Gymnastikhalle im
Hittorf-Gymnasium
FSV-Mitgliedschaft

auch als Kurs buchbar:
FT10iK
20 UStd.
€ 65,-/55,- (erm.)

**Unbedingt im Büro
melden, z.Zt Warteliste**

Leitung: Daniela Riedel

FT11/FT11iK Yoga

FT11 donnerstags 19:55–21:25 h
nicht in den Schulferien
Frauen
Aegidii-Ludgeri-Schule
FSV-Mitgliedschaft

auch als Kurs buchbar:
FT11iK
20 UStd.
€ 65,-/55,- (erm.)

Leitung: Ina Stephan

FT01: Volleyball Anfängerinnen

FT01 mittwochs 20:30–22:30 h
Sommerferien im Sand
Frauen/Mädchen ab 16 J.
Anf. u. fortgeschritt. Anf.
Ratsgymnasium
FSV-Mitgliedschaft

Ihr wolltet schon immer Volleyball von Grund auf lernen? In diesem Training lernt ihr den beliebten Ballsport kennen (und lieben). Ihr erwerbt die Grundtechniken und -taktiken oder verbessert euer vorhandenes Können. In Übungen und im Spiel baut sich Vertrauen zu euch selbst und euren Mitspielerinnen auf. Der Spaß am Spiel in der Gruppe steht im Vordergrund, wir schulen aber auch gezielt unsere Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Gerne testen wir die erlernten Fähigkeiten bei Freundschaftsspielen mit der Fortgeschrittenen-Gruppe. In den Oster-, Pfingst- und Sommerferien findet das Training im Sand statt!

Leitung: Heidrun Bien

FT02: Volleyball Fortgeschrittene

FT02 montags 20:30–22:00 h
z.T. nicht in d. Schulferien
Frauen/Mädchen ab 16 J.
Fortgeschrittene
Achtung, neuer Ort:
Johannisschule
FSV-Mitgliedschaft
für Schnuppertraining
empfohlen: je erstes
Training im Monat

Dieses Angebot richtet sich an Mädchen ab 16 Jahren und Frauen, die bereits die grundlegenden Volleyballtechniken beherrschen und ohne den Stress des Ligabetriebs in einem Hobbyteam spielen möchten. Euch wird ein vollwertiges Training rund um die Technik und Taktik des Sports geboten. Hier könnt ihr eure bisher erlernten Fähigkeiten erproben und verbessern, der Spaß am Spiel steht jedoch deutlich im Vordergrund. Die Spielerinnen der Volleyballgruppe testen ihre Fähigkeiten gelegentlich auf Turnieren. In den Oster-, Pfingst- und Sommerferien findet das Training bei gutem Wetter im Sand statt!

Leitung: Heidrun Bien



Trainerinnen des FSV

Iris Bachmann
Karate
3. Kyu (Braungurt)

Jahrgang 1971. Seitdem ich 2002 eher zufällig beim Goju-Ryu Karate-Training des FSV war, um meine Fitness aufzubessern ohne ins Fitness-Studio gehen zu müssen, lässt es mich nicht mehr los. Die Vielseitigkeit sowohl des körperlichen als auch des geistigen Trainings überraschte mich positiv, und das Training wird nie langweilig. Mittlerweile habe ich den 3. Kyu (Braungurt) erhalten, und um den Spaß an dieser Sportart nun auch weitervermitteln zu dürfen, habe ich 2007 den GruppenhelferInnenlehrgang absolviert.

Heidrun Bien
Volleyball

Jahrgang 1976. Meine ersten Pritschversuche unternahm ich mit 11 Jahren in der Schulmannschaft, der Einstieg in einige Jahre Ligabetrieb. Während des Studiums spielte ich dann in diversen Hobbyteams u.a. dem FSV und androgym. Während meiner Promotionsjahre (Niederlande und Belgien) konnte ich auch dort nahtlos im Liga- und Hobbybereich spielen. Wieder in Münster habe ich in 2009 nach den Anfängerinnen nun die Fortgeschrittenen übernommen und bin nach wie vor beeindruckt von der guten Atmosphäre und dem Engagement in beiden Gruppen.

Veronica Bundschuh
Karate
1. Dan Karate
Trainerin C

Ich habe schon immer gern gesportelt, zunächst aber vor allem mit Wasser, Schnee oder Bällen. In meiner Schulzeit war ich in einer Sportförderklasse und hatte dort neben viel Praxis auch Theorieunterricht. Nachdem ich 5 Jahre im Ligabetrieb als Kreisläuferin Handball gespielt hatte, wechselte ich 1993 zu Karate, und betrieb daneben ab 1996 eine Zeit lang Ju-Jutsu. Seit 1996 bin ich Mitfrau, seit 1997 gebe ich Karatetraining, 2007 habe ich mich vom Deutschen Karateverband zur C-Trainerin ausbilden lassen und 2009 habe ich beim FSV eine Ausbildung zur SB/SV-Trainerin abgeschlossen.

Hasibe Efe
Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung

Ich bin 1986 in Deutschland geboren. Meine Eltern kommen gebürtig aus der Türkei. Daher kenne ich beide Kulturen sehr gut. Seit meiner Geburt habe ich eine starke Sehbehinderung, die mich aber nicht einschränkt, sondern in vielerlei Dingen stärkt. Zudem studiere ich im Hauptfach Psychologie und strebe den Beruf der Psychologischen Psychotherapeutin an. Ich gebe im FSV Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse. Durch meine vielseitigen Lebenserfahrungen denke ich, dass ich viele verschiedene Zielgruppen ansprechen kann.

Kirsten Faust
Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung

Ich bin Diplom-Pädagogin und arbeite viel zum Thema Inklusion und Behinderung mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Im FSV mache ich die Bürokoordination und gebe Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und für Mädchen mit und ohne Behinderungen. Meine Ausbildung zur SB/SV-Trainerin habe ich bei Rosa Schneider und Dorothea Heimann sowie durch Co-Trainings beim FSV gemacht.

Maria Frahling
Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung

Jahrgang 1960, Sport-/Pädagogiklehrerin, seit 1987 Mitglied im FSV und von 1992 bis 2001 und seit 2009 wieder Vorstandsmitglied. Seit einer Ausbildung bei Lydia Zijdel 1999 gebe ich Kurse in Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen mit Behinderungen.

Doris Grove
Fitness &
Entspannung
Rückenschullehrerin

bewegt sich gern. Sie ist Physiotherapeutin und leitet seit 2003 das Fitness- und Entspannungstraining beim FSV.

Elisabeth Klingseis
Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung

Jahrgang 1963. Als Sozialpädagogin begleite ich seit vielen Jahren Kinder auf ihrem Weg in ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben. Seit 2006 trainiere ich Aikido beim FSV. Durch die vom FSV angebotene einjährige Fortbildung bin ich seit 2009 Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen. Außerdem bin ich als Referentin für „Die Zyklusshow“ vom MFM-Projekt® tätig.

Christa Kortenbrede
Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung

Jahrgang 1967. Ich bin Diplom-Sozialpädagogin und seit 1990 in der Frauenberatung, Anti-Gewalt- und Kinderschutzarbeit tätig. Auf der Suche nach Selbstverteidigungsangeboten von Frauen für Frauen habe ich den FSV entdeckt und dort einige Jahre Ju-Jutsu trainiert. Nach einer vom FSV angebotenen Fortbildung bin ich seit 1997 Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Fortwährend haben sich meine beruflichen Erfahrungen und meine Trainerinnen-tätigkeit gegenseitig bereichert.



Silke Kraft
Karate
2. Kyu (Braungurt)

Ich bin 1978 geboren. Goju-Ryu-Karate trainiere ich seit Anfang 1998 und habe vor einigen Jahren den GruppenhelferInnenlehrgang gemacht. Durch eine Krankheitsvertretung bin ich zum FSV gekommen und da mir die Atmosphäre dort sehr gut gefällt, bin ich geblieben und biete nun das Karate-AnfängerInnen-Training an.

Steffi Melz
Kung Fu-Instructor
1. + 2. Level
Rückenschullehrer-
lizenz
Med. Trainingstherapie

Seit 1991 trainiere ich Kung Fu (Tai Chi, Lorhan Chi Gung), seit 2005 Kickboxen. Kung Fu-Training gebe ich seit ca. 1996, für den FSV seit 2005. Mein sportwissenschaftliches Studium habe ich mit einer empirischen Magisterarbeit zum Thema Einfluss von Kung Fu auf den Rücken und das Gleichgewicht abgeschlossen. Die Ergebnisse sind signifikant positiv. Zudem habe ich eine Rückenschullehrerlizenz, eine Ausbildung in Medizinischer Trainingstherapie, habe Erfahrung in der Leitung von Wassergymnastikkursen und in der Sporttherapie. Auch (frei)beruflich bin ich im Bereich Sport und Gesundheit unterwegs.

Lotta Reinert
Aikido
1. Dan Aikido

Über Massagekurse, T'ai Chi und Feldenkrais fand ich Zugang zu einem bewussteren Körpererleben. Seit 1988 praktiziere ich Aikido – für mich DIE Bewegungskunst. Zutiefst zuhause fühle ich mich im internationalen autonomen Frauen-Aikido-Zusammenhang, dessen jährliche Höhepunkte die einwöchigen Camps sind.
www.women-aikido.de.vu

Astrid Reis
Bogenschießen

Jahrgang 1958. 1990: Ausbildung im Bogenschießen in Detmold, 1993: Entwicklung eines eigenen Konzeptes für Bogenschießseminare mit Integration von Energiearbeit und Elementen aus der Breema-Körperarbeit und Atemarbeit nach Ilse Middendorf. Seit 1993: Einzelstunden und Seminare für verschiedene Bildungsprojekte.

Daniela Riedel
Yoga

praktiziert seit über 10 Jahren Yoga. Ausbildung in Sivananda Tradition seit 2000, seitdem laufende Yoga Kurse im Rheinland und seit 2003 in Münster.

Sandra Rocha
Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung
Trainerin C

Jahrgang 1967. Ich bin 1987 zum Studium der Psychologie nach Deutschland immigriert. Als Psychologin habe ich mich in verschiedenen Kontexten mit der vielfältigen Wirklichkeit von Frauen unter Berücksichtigung ihrer kulturellen Wurzeln, ihrer Sozialisation aber auch der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und Strukturen beschäftigt. Seit November 2009 bin ich zertifizierte Trainerin in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung beim FSV, und seit Januar 2009 trainiere ich Karate.

Iris Schmidt
Capoeira

Als Dipl. Sozialpädagogin habe ich mich selbstständig gemacht, um Capoeira wegen ihrer ganzheitlichen Ansätze weiterreichen zu können. Seit 15 Jahren trainiere ich diesen Tanzkampf mal mit dem Fokus auf Kampf, mal auf Tanz, mal auf die Körperwahrnehmung usw. Jeder Bereich bietet ein großes Spektrum zur Verbesserung der Lebensqualität – egal welchen Alters.

Ina Stephan
Yoga

Jahrgang 1967. Eigene Yogapraxis seit 20 Jahren. Ich unterrichte seit 2010 das klassische Hathayoga. In meinen Kursen ist es mir wichtig, dass die Teilnehmerinnen den eigenen Körper so akzeptieren wie er ist. Meine Ausbildung im klassischen Hathayoga ging von 2009 bis 2011. Ich bin auch Kursleiterin für Autogenes Training. Im Jahr 2012 werde ich eine Hormonyoga-Ausbildung abschließen.

Katja Strobel
Selbstbehauptung/
Selbstverteidigung

Ich trainiere seit 2003 Karate beim FSV und lerne dort viel zu Selbstbehauptung und -verteidigung. 2009 habe ich die vom FSV organisierte Fortbildung als Selbstbehauptungs- und -verteidigungstrainerin abgeschlossen und freue mich nun, Erkenntnisse und Strategien weitergeben zu können.

Xiaoying Wang
Aerobic – Gymnastik –
Entspannung

Jahrgang 1962. Seit 2003 lebe ich mit meiner Familie in Münster. Ich mache schon seit meiner Kindheit immer gerne Sport. Zur Entspannung und zum Ausgleich unterstützen mich das Tanzen, Laufen und Schwimmen. Als Besucherin des Multi-Kulti-Frauenforums habe ich die Sportriege des Frauenforums kennen gelernt und jahrelang dabei mitgemacht. Jetzt leite ich das Aerobic-Angebot und mache den ÜbungsleiterInnenschein.

Veronika Wenzel
Ju-Jutsu
1. Kyu

Ich bin 1967 geboren und habe irgendwie schon immer Kampfsport betrieben. In meiner Kindheit war es Judo, Ju-Jutsu trainiere ich nun seit vielen Jahren im FSV. Diesen Sport empfinde ich besonders für – und mit – Frauen angenehm, weil es mich immer wieder begeistert, wie effektiv Geschicklichkeit und Schnelligkeit sind, wenn man sie einzusetzen weiß. Fairness und Sicherheit sind mir wichtig, ebenso eine gute Atmosphäre und Spaß im Training.



Frauen
und Mädchen 
**SELBSTVERTEIDIGUNG
UND SPORT** Münster e.V.

Wir suchen Trainerinnen für bestehende Gruppen

Volleyball

Anfängerinnen für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren
Mittwoch 20:30 - 22:30 h
im Ratsgymnasium



Fitness & Entspannung

(Wirbelsäulengymnastik) für Frauen
Montag 18:45 - 20:15 h
im Hittorf - Gymnasium



Frauen, die geeignete Qualifikationen nachweisen können (als Übungsleiterinnenpauschale zahlen wir für 45 min 11,20 €) und gerne mit Frauengruppen trainieren, melden sich bitte für die Absprache zu einem Probetraining im FSV Büro montags zwischen 10.30 und 12.30 h, donnerstags zwischen 16 und 18 h, sonst AB.
www.fsv-muenster.de



30 Jahre FSV – ein guter Grund zum Feiern!

NEU Preisrätsel

Mit 10 Fragen auf Seite 30 gibt es 30 Preise zu gewinnen:

1. Preis: 12 Monate kostenfreie Mitgliedschaft beim FSV
2. Preis: Gutschein für die Kursgebühr eines frei wählbaren Kurses (K) aus den Angeboten im Programmheft
3. Preis: 10-Fahrten-Ticket von den Stadtwerken Münster
- 4.– 30. Preis: je ein T-Shirt vom FSV

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Die Beantwortung der folgenden Fragen ist für unsere Öffentlichkeitsarbeit sehr hilfreich – die Teilnahme am Preisrätsel ist davon unabhängig:

- Ich bin FSV Mitglied: ja nein
- Ich habe an einem Kursangebot schon einmal teilgenommen:
 ja nein
- Das Programmheft habe ich mitgenommen von

Einsendeschluss ist der 30. März 2012.

FSV Münster e. V.
Achtermannstraße 10–12
48143 Münster

Die GewinnerInnen werden ab dem 15. April 2012 schriftlich oder telefonisch benachrichtigt.



Frauen und Mädchen 
SELBSTVERTEIDIGUNG UND SPORT Münster e.V.
 www.fsv-muenster.de

Beantworte die Fragen und schicke den ausgefüllten Rätselbogen an den FSV. Die Antworten auf alle Fragen findest du in diesem Heft. Alle Fragebögen mit den richtigen Antworten nehmen an der Verlosung der 30 Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 30. März 2012. Die GewinnerInnen werden ab dem 15. April 2012 schriftlich oder telefonisch benachrichtigt.

- 1 Wie heißt das Motto unseres Vereins?
- 2 An welchen Wochentagen findet Karate Training statt?
- 3 Welcher Zusatz findet sich im Logo vom Mädchenprojekt Selma?
- 4 Zu welchen Angeboten gehört die Aussage: „Jede hat ihr e eigene Art, nein zu sagen.“?
- 5 Auf welcher Seite sind die Füße der Mädchen von Seite 33 ab - gebildet?
- 6 Bei welcher Kampfkunst spielt Rollen eine Rolle?
- 7 Welche Trainerin kennt sich mit philippinischem Stockkampf aus?
- 8 Welches Angebot findet in der Aegidii – Ludgeri – Schule statt?
- 9 Zu welchem Angebot gehört Lorhan Chi Gung?
- 10 Wieviele inklusive Angebote – also für Frauen und/oder Mädchen mit und ohne Behinderungen findest du in diesem Programmheft?

Viel Spaß und viel Glück wünscht Euch Euer FSV.

Tanz Theater
Dandari Capoeira



Iris Schmidt
 www.dandari.de
 info@dandari.de
 0152/21907284



Lexplosiv
 für Münsters Lesben

Die Gratis-Lesbenzeitschrift für Münsters Lesben seit 2002
 Erhältlich an folgenden Orten:

- Münster Information
- Cibarria
- Cuba Nova
- LIVAS
- Garbo/Cinema
- Frauenstraße 24
- For Ladys & Gents
- AStA der WWU und FH
- Verein „Frauen und neue Medien“
- Loge
- Malik
- Café Prütt
- D.I.W.A.
- Ecksteins
- Stadtbücherei
- Frau Többen

Oder ganz einfach als Abo für nur 10 € (europäisches Ausland: 15 €)
 unkompliziert ein Jahr lang (4 Ausgaben)
 Mail an: info@lexplosiv.de
 www.lexplosiv.de

MARION BRANDENBURG
 Heilpraktikerin

Praxis für ganzheitliche Therapie

Bioresonanz
 Jin Shin Jyutsu
 Entgiftung / Entsäuerung

Termine nach Vereinbarung

0160 98568449
 02504 7099944
 marionbrandenburg@gmx.net

„Ausdruck macht Eindruck“



Sprechcoaching
 Inga Voß

Von-Einem-Str. 7 • Münster • 0251 / 301 2254
 www.sprechcoaching-voss.de

Schatzinsel



Entdecke dein Buch!

Neubrückenstr. 72, 48143 Münster
 Tel. 0251 / 48 44 88 0

Kurs-Anmeldung und allgemeine Bedingungen

Es gibt drei Möglichkeiten, sich anzumelden:

1. **schriftlich** (Kursanmeldeformular S. 33/34)
2. **online über das Webformular www.fsv-muenster.de**
3. **telefonisch oder persönlich zu den Bürozeiten** (S. 2)

Alle Anmeldungen landen bei unserer Bürokoordinatorin Kirsten Faust.

Die Anmeldung ist verbindlich.

Kinder und Jugendliche benötigen das Einverständnis einer/s Erziehungsberechtigten.

Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt.



Bezuschussung durch die Krankenkassen

Trainings, die auch als Kurs gebucht werden können, werden von manchen Krankenkassen gefördert. Bescheinigungen für die Krankenkassen gibt es im FSV-Büro.

Rücktritt

Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn behalten wir uns eine Bearbeitungsgebühr von € 5,- vor. Bei einem Rücktritt ab zwei Wochen vor Kursbeginn ist die Gebühr in voller Höhe zu entrichten, es sei denn, es wird eine Ersatzteilnehmerin gestellt.

Vereinsbeitritt

Der Verein finanziert sich zum großen Teil über Beiträge.

Die FSV-Mitgliedschaft bietet:

- **die kostenlose Teilnahme an allen fortlaufenden Trainings (FT).**
- **eine reduzierte Gebühr für Wochenend- und andere Kurse (WE, K).**
- **die Möglichkeit, die Idee des FSV zu unterstützen.**
- **die Möglichkeit, aktiv das Vereinsleben zu gestalten.**

FT (Fortlaufendes Training), K (Kurs), WE (Wochenendkurs)

Beiträge

Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt 11,- €, der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt für Frauen nach Selbsteinschätzung 9,-, 11,-, 15,-, 20,- € und für Mädchen 8,- €.

Beitrittsformulare gibt es als Download unter www.fsv-muenster.de, bei der Trainerin oder im Büro und hier im Programmheft auf Seite 35.



Kursanmeldeformular

Ihr könnt euch mit diesem Formular schriftlich für einen oder mehrere Kurse anmelden. Anmeldeschluss: 10 Tage vor Kursbeginn.

Um dem FSV beizutreten, meldet euch bitte im Büro, bei einer unserer Trainerinnen oder ladet das Formular unter www.fsv-muenster.de herunter oder benutzt das Formular auf Seite 35.

Hiermit melde ich mich/meine Tochter
verbindlich für den folgenden Kurs an:

- per beiliegendem Verrechnungsscheck
 per Lastschriftverfahren
 Ich bezahle den vollen Betrag
 Ich bezahle den ermäßigten Betrag

Bank:

Kontonummer:

BLZ:

***KontoinhaberIn:**

***Straße:**

***PLZ, Ort:**

***Telefon:** ***E-Mail:**

Ort, Datum, Unterschrift:

Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen der/die gesetzl. VertreterIn)

Meine Adressdaten (*) dürfen für weitere Vereinsinformationen (Neue Kurse, Aktionen, etc.) gespeichert werden. ja nein

Ich habe die Anmeldebedingungen auf Seite 32 gelesen und akzeptiert.
Eventuelle Terminänderungen werden bekannt gegeben auf: www.fsv-muenster.de



Wenn ihr möchtet, könnt ihr noch folgende Angaben machen:

Ich habe schon an mehreren Kursen beim FSV teilgenommen
Wie viele?

Ich bin auf den FSV aufmerksam geworden durch:

Bekannte Internet Programmheft Zeitung

Das Programmheft habe ich vom Ort:

Ich bin mit den Angeboten des FSV zufrieden: sehr o.k.
 weniger

Ich habe Vorschläge oder möchte sonst noch etwas hinzufügen:

FSV Münster e. V.

Achtermannstraße 10-12

48143 Münster

Beitrittserklärung

Ich möchte Mitglied im Verein **Frauen und Mädchen Selbstverteidigung und Sport Münster e. V.** werden.

Sportart/en:

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Beruf/Schule: Geb.:

Ich versichere hiermit, sportgesund zu sein.

Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt 11,- € und wird bei der ersten Beitragszahlung abgebucht.

Ich zahle folgenden monatl. Beitrag nach Selbsteinschätzung (ankreuzen):

8,- € (für Mädchen)

9,- €

11,- €

15,- €

20,- €

Den monatlichen Beitrag zahle ich jeweils vierteljährlich im voraus zu Lasten meines Kontos durch Lastschrift:

Konto-Nr.: BLZ:

Bank:

KontoinhaberIn (falls abweichend)

Durch meine Unterschrift erkenne ich die Satzung des FSV an.

Auszug aus der Satzung: § 7.1. Frauen/Mädchen, die dem Verein beitreten wollen, stellen einen schriftlichen Antrag (...).

§7.3. Der freiwillige Austritt kann nur zum Ende eines Quartals erfolgen und muss einen Monat vorher schriftlich gemeldet werden.

§8.1. Alle Frauen/Mädchen des Vereins sind verpflichtet, einen von der Mitgliederversammlung festzusetzenden regelmäßigen Beitrag zu zahlen.

Ort, Datum, Unterschrift:

.....
Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen der/die gesetzl. VertreterIn)



Wenn ihr möchtet, könnt ihr noch folgende Angaben machen:

Ich habe schon an mehreren Kursen beim FSV teilgenommen
Wie viele?

Ich bin auf den FSV aufmerksam geworden durch:

Bekannte Internet Programmheft Zeitung

Das Programmheft habe ich vom Ort:

Ich bin mit den Angeboten des FSV zufrieden: sehr o.k.
 weniger

Ich habe Vorschläge oder möchte sonst noch etwas hinzufügen:

FSV Münster e. V.

Achtermannstraße 10-12

48143 Münster



Spaß an Bewegung, Sport und Zusammensein mit netten Frauen?

Jetzt FSV Mitglied werden oder werben

Wer dem FSV bis zum 30.09.2012 beitrifft, um unsere Angebote zu nutzen oder um als Fördermitglied unseren Verein zu unterstützen, für die entfällt die einmalige Aufnahmegebühr von 11 €.

Wer als FSV-Mitglied bis zum 30.09.2012 ein neues Mitglied wirbt, erhält einen Gutschein über 10 €, anrechenbar auf Kurskosten, Mitgliedsbeiträge, FSV-T-Shirt.

Persönlich: montags 10:30 Uhr-12:30 Uhr, donnerstags 16-18 Uhr,
FSV Büro, Achtermannstraße 10-12

Telefonisch: 0251 51 90 66

Schriftlich: Beitrittserklärung S. 35 oder fsv@muenster.de

Online: www.fsv-muenster.de

**... erst zur
Anwältin.**

■ **Arbeitsrecht** ■ **Erbrecht** ■ **Familienrecht**
■ **Studienplatzklagen** ■ **Sozialrecht**



Mechtild Düsing
Fachanwältin für
Erb- und
Verwaltungsrecht



Dr. Rita Coenen
Fachanwältin für
Familien- und
Sozialrecht



Veronica Bundschuh
Fachanwältin für
Arbeitsrecht

**MEISTERERNST
DÜSING
MANSTETTEN**

Rechtsanwältinnen
Rechtsanwälte · Notarin

Geiststraße 2
D-48151 Münster
Tel. 0251/5 20 91-0
Fax 0251/5 20 91-52
info@meisterernst.de
www.meisterernst.de

Wir haben die Erfahrung.



Wegbeschreibung FSV-Halle: Daimlerweg 45, 48163 Münster.

Weseler Straße stadtauswärts bei Baumarkt BÄHR und Früchte Frank. In der Kurve des Daimlerwegs gibt es ein weißes Rolltor, das auf einen Innenhof führt.

Das Gebäude lässt keine Sporthalle vermuten, wir befinden uns aber trotzdem im Erdgeschoss. **Eingang:** um das Gebäude links herum gehen. Die Räume sind neu renoviert mit ansprechenden Duschen und Umkleieräumen, außerdem steht uns auch ein heller Raum für Treffen, Besprechungen oder ein gemütliches Beisammensein zur Verfügung. Die Halle ist ebenerdig und verfügt über ein Rollstuhl-WC.

Die Halle hat einen eigenen **Parkplatz** und ist gut mit den folgenden **Buslinien** zu erreichen:

Linien 15 und **16** bis Mersmannsstiege oder **Linie 7** bis Düesbergpark.

Die Halle kann von Frauengruppen gemietet werden. Für nähere Informationen bitte im Büro melden.

Veranstaltungsorte:

• FSV-Halle

- Anna-Krückmann-Haus
- Aegidii-Ludgeri-Schule
- Johannisschule
- LaVie Gievenbeck
- Ratsgymnasium
- Wartburg-Grundschule
- Wilhelm-Hittorf-Gymnasium

Daimlerweg 45

Friedensstraße 5

Breite Gasse 3

Vogel-von-Falkenstein-Str. 4

Dieckmannstraße 127

Bohlweg 7

Toppheideweg 91

Prinz-Eugen-Straße 27



... mehr als gutes Brot.

Die cibaria GmbH schafft seit 20 Jahren Arbeitsplätze für Frauen in einem traditionellen Handwerk.

Wir bilden junge Frauen zu Bäckerinnen und Konditorinnen aus. So bewahren wir die alte Handwerkskunst des Backens mit Rohstoffen aus regionaler Produktion und ökologischem Anbau. Sie erkennen uns am Geschmack.



Ökologisch-biologische Vollkornbäckerei GmbH

Bremer Straße 56 · 48155 Münster · www.cibaria.de

Montag

Capoeira Anf. Frauen
17:00–18:30 h
K09, FSV-Halle, S. 15

Fitness & Entspannung
Frauen
18:45–20:15 h
FT09/FT09iK, Hittorf-
Gymnasium, S. 21

**Aerobic – Gymnastik –
Entspannung** Frauen
19:30–20:30 h
FT07, La Vie, S. 21

Yoga Frauen

20:15–22:00 h
FT10/FT10iK, Hittorf-
Gymnasium, S. 22

Volleyball Fortg.

Mädchen ab 16/Frauen
20:30–22:00 h
FT02, Johannissschule,
S. 10, S. 23

Dienstag

**Chin. Kampf- und
Bewegungskünste**
Mädchen ab 16/Frauen
18:00–20:00 h
FT04, FSV-Halle,
S. 8, S. 18

Karate Anf.
Mädchen ab 16/Frauen
20:00–21:30 h
K02, FSV-Halle,
S. 9, S. 18

Mittwoch

**Aerobic – Gymnastik –
Entspannung**
Frauen
16:00–18:00 h
FT08, Wartburg-
Grundschule, S. 21

Aikido Frauen
19:30–21:00 h
FT03, FSV-Halle, S. 16

Volleyball Anf.
Mädchen ab 16/Frauen
20:30–22:30 h
FT01, Ratsgymnasium,
S. 10, S. 23

Donnerstag

Ju-Jutsu Frauen
18:30–20:00 h
FT05, FSV-Halle, S. 16

Yoga Frauen
19:55–21:25 h
FT11/FT11iK, Aegidii-
Ludgeri-Schule, S. 22

Karate Fortg. Frauen
20:00–21:30 h
FT06, FSV-Halle, S. 20

Freitag

Karate Anf. Frauen
11:00–12:30 h
K01, FSV-Halle, S. 19

SB/SV Mäd. v. 9–12 J.
15:00–16:30 h
K03/K04, Anna-
Krückmann-Haus, S. 5

**Wochenend- und
Ferienkurse****Mädchen**

**SB/SV Mütter und
Töchter 8–12 J.**
17./18.3.10.12
10:00–15:00 h
WE01, La Vie, S. 4

SB/SV Mädchen 14–17 J.
Osterferienkurs
3./4.4.12

10:00–15:00 h
K05, FSV-Halle, S. 5

SB/SV Mädchen 10–14 J.
Sommerferienkurs
10./11.7.12
10:00–15:00 h
K06, FSV-Halle, S. 6

SB/SV Mädchen 6–8 J.

Sommerferienkurs
14.–16.8.12
10:00–13:00 h
K07, FSV-Halle, S. 7

Capoeira**Mädchen 10–17 J.**

Osterferienkurs
10.–12.4.12
11:00–15:00 h
K08, FSV-Halle, S. 8

Capoeira Mädchen**ab 16 J./Frauen**

21.4.12
12:00–17:00 h
WE04, FSV-Halle, S. 15

WE (Wochenendkurs),
K (Kurs)

FT (Fortlaufendes Training)

FTiK (integrierter Kurs im FT)

S. (Seite im Programmheft)

Wochenendkurse Frauen

**SB/SV Mütter und
Töchter 8–12 J.**
17./18.3.12
10:00–15:00 h
WE01, La Vie, S. 13

**Capoeira
Frauen/Mädchen ab 16 J.**
21.4.12
12:00–17:00 h
WE04, FSV-Halle, S. 15

SB/SV

17./18.3.12
10:00–15:00 h
WE02, FSV-Halle, S. 14

SB/SV

21./22.9.12
Fr. 18:00–22:00
Sa. 10:00–15:00 h
WE03, FSV-Halle, S. 14

Bogenschießen

Fr. 20:00–22:00 h
Sa. 10:00–17:00 h
So. 10:00–17:00 h
11.–13.5.12
WE05, Bogenschieß-
gelände Gelmer, S. 17

1.–3.6.12
WE06, Bogenschieß-
gelände Gelmer, S. 17

31.8.–2.9.12
WE07, Bogenschieß-
gelände Gelmer, S. 17