



BoCa.Sport

Programm Sommersemester 2022

Golfkurs Platzreife – 25. April bis 23. Mai 2022

Wo? Country Club Schloss Langenstein

Ziel: Vorbereitung auf die DGV-Platzreifeprüfung, Spielen auf dem 18-Loch Meisterschaftsplatz, Regeln und Etikette

Termine: Montags von 18 bis 20.30 Uhr

Dauer: 15 UE á 50 Minuten, 3 UE Prüfung Theorie und Praxis

Inklusive: Übungsbälle, Golfausrüstung, Freies Üben auf der Golfanlage innerhalb des Kurs-Zeitraums

Prüfung: 06.06.2022, ab 18 Uhr

BoCa-Sonderpreise:

4-5 Personen 289 Euro/p.P.

6-7 Personen 249 Euro/p.P.

8-10 Personen 199 Euro/p.P.

(Regulärer Preis zwischen 500 bis 700 Euro)

Anmeldeschluss: 11. April 2022

Selbstverteidigung für Frauen – 02. und 03. Mai 2022

Wo?: Am BoCa

Trainer: Prof. Michael Reiher

Termine: An beiden Tagen 16 bis 20 Uhr

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Der Kurs für unsere BoCalerinnen ist kostenlos! (Wert pro Person 250 Euro)

Anmeldeschluss: 14. April 2022



BoCa.Sport

Programm Sommersemester 2022

Skateboarden – Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene – 19. Mai 2022

Wo? Platz 7, Skatepark, Mainaustraße 213, 78464 Konstanz

Trainer: Shiran Habekost

Termin: 18 bis 20 Uhr

Teilnehmerzahl: 10 Personen

Der Kurs ist kostenlos - Skateboards und Schutzausrüstung müssen mitgebracht werden. In begrenzter Anzahl können die Boards ausgeliehen werden.

Anmeldeschluss: 29. April 2022

Da die Plätze für alle Kurse begrenzt sind, gilt die Reihenfolge der Anmeldungen. Bitte melden Sie sich per E-Mail unter: info@bodensee-campus.de an.

Wir wünschen viel Spaß beim BoCa.Sport!!!



BoCa.Sport

Selbstverteidigungskurs

Liebe BoCaler,

was mache ich, wenn ich verfolgt, belästigt oder begripscht werde? Wie wehre ich mich gegen Festhalten? Oder wie kann ich mich gegen Schläge wehren? Viele Frauen können auf diese Fragen keine wirksame Antwort geben. Obwohl statistisch betrachtet jede dritte Frau im Laufe des Lebens sexuell belästigt oder angegriffen wird.

Deshalb möchte ich gerne gemeinsam mit Euch ausgewählte, besonders einfach zu erlernende Techniken üben, egal wie fit oder sportlich Ihr seid.

Neben etwas Theorie erlernen wir effektive Verteidigungstechniken und Präventionsstrategien für den Alltag.

Jacqueline Becker (ehemals GTM) schreibt über einen unserer Kurse:

„Dank dem Selbstverteidigungskurs bei Herrn Reiher bin ich viel selbstbewusster und fühle mich sicherer wenn ich mal alleine unterwegs bin. Ich weiß, wie ich mich in Situationen richtig verhalte und kann diese entschärfen oder mich wehren wenn es darauf ankommt. Ich kann den Kurs nur jedem weiterempfehlen. Auch der Spaß kommt hier nicht zu kurz.“

Ich freue mich auf Euer Kommen. Allerdings ist die Teilnahme auf 15 Teilnehmerinnen begrenzt.

Viele Grüße

Michael Reiher