



„Keine/r ist wehrlos“

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Männer

(Kompaktkurs der Dürkheimer Judovereinigung)

für wen: Frauen und Männer ab 14 Jahren, die Selbstverteidigung und Gewaltprävention lernen möchten.

wo: Grundschule Grethen, Bürgermeister-Gropp-Str. 69

was:

- ☞ einfache Selbstverteidigungstechniken (z.B. aus Krav Maga)
- ☞ Gefahrensituationen vorbeugen
- ☞ körperliche Fitness
- ☞ Stärken des Selbstbewusstseins

wann: ☞ Beginn am Montag, den 26.02.2018

☞ 4 Abende von 19:15 h bis 21:00 h

Gebühr: 40 Euro (zahlbar am Lehrgangsbeginn)

Referenten: Elke und Ulrich Bröckel, 3. Dan Judo, Trainer B Selbstverteidigung.

Anmeldung unter: sv@judo-bad-duerkheim.de
bis 20.02.2018

