

Selbstverteidigungskurs für Jugendliche und Frauen

Was mache ich, wenn ...

... ich am Boden liege?

... ich festgehalten
werde?



Wie kann ich gefährliche
Situationen erkennen und
vermeiden?

... jemand mich an den Haaren
wegzerrt?

In unserem

6-wöchigem Selbstverteidigungskurs

stellen wir ähnliche Situationen nach und trainieren effektive Techniken, mit denen Du Dich wehren kannst!

Selbstbehauptung ganz groß!

Wir trainieren eine selbstbewusste Körperhaltung und beschränken uns auf ausgesuchte, effektive und leicht erlernbare Techniken.

Termine:

Samstag Vormittag am 11. Januar, 18. Januar, 25. Januar, 01. Februar und 08. Februar 2025

Für Frauen: 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr, für Jugendliche ab 12 Jahren: 10:30 bis 12:00 Uhr

Die letzte Kursstunde findet für alle am Freitag, den 14.02. um 18:30 Uhr statt

Wo? Turnhalle in Büchenbach, Dr.-Rudolf-Faulhaber-Str. 1, 91186 Büchenbach

Kosten für Mitglieder des TV 21 Büchenbach:

nur 15,- Euro

Für Nichtmitglieder kostet der Kurs 40,- Euro

Infos und Anmeldung:

Susi Fuchs, Email: martin-susanne.fuchs@t-online.de

Weitere Infos unter

<https://tv-buechenbach.de/abteilungen/ju-jutsu>

