

FRAUEN

SELBST - Sicherheit - Behauptung

SV

VERTEIDIGUNG

- Inhalte:
- Erkennen und Einschätzen von Gefahrensituationen
 - Erlernen von angemessenen Verhaltensmustern
 - Trainieren einfacher aber effektiver Grundtechniken der Selbstverteidigung

Termine: 10 Abende je 90 min (19:30 – 21 Uhr)
1.4. / 8.4. / 15.4. / 24.4. / 29.4. / 24.6. / 1.7. / 8.7. / 15.7. / 22.7.2019

Ort: Dojo SV Planegg-Krailling, Hofmarkstrasse 51, 82152 Planegg

Kosten: 90 Euro (Vereinsmitglieder 60 Euro), inkl. Versicherung
max. 12 Teilnehmerinnen

Kursleiter: Michael Mauersberger
3. Kyu Ju Jutsu, 3. Dan TaekwonDo, Trainer C, Kursleiter Frauen SV

Anmeldung: jujutsu.planegg@gmx.de

