

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

Basierend auf bewährten Konzepten und anhand einfach zu erlernender Kampftechniken werden Trainer des Jujitsu-Vereins Wels in diesem 10-stündigen Kurs die Grundlagen der waffenlosen Selbstverteidigung für Frauen unterrichten.

- Kursinhalte:** Theoretische Grundlagen der Selbstverteidigung
Taktisches Verhalten in Notwehrsituationen
Grundlegende Befreiungstechniken und Kampftechniken
- Kurstermine:**
- | | |
|------------|---------------|
| 06.10.2017 | 14:00 – 16:30 |
| 13.10.2017 | 14:00 – 16:30 |
| 20.10.2017 | 14:00 – 16:30 |
| 27.10.2017 | 14:00 – 16:30 |
- Kursort:** Budokan Wels, Pulverturmstrasse 5, 4600 Wels
- Kursgebühr:** 85,- € (bei Kursbeginn bar zu entrichten)
- Voraussetzungen:** Mindestalter 16 Jahre; Mindestanzahl 8 Teilnehmer
- Info + Anmeldung:** werner.haas@gmx.at oder 0699/1599 1444
Vor Anmeldung ist bis spätestens 30.09.2017 erforderlich.

