



# Selbstverteidigungskurs für Frauen

# 2019

# AKTUELL

Am Samstag den 04.05 und Sonntag 05.05.

jeweils von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Samstag den 11.05 und Sonntag den 12.05

jeweils von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

*Judo (der sanfte Weg) ist die traditionsreiche japanische Kampfkunst nach festen Regeln, die den ganzen Körper trainiert. Wurf-, Abwehr-, Boden- und Falltechniken stärken zu dem die Ausdauer, Kondition und Koordination.*

*Abgeleitet aus dem Olympischen Judo werden in der Judo Selbstverteidigung noch Tritte und Schläge integriert.*

*In einem speziell für Frauen ausgearbeitetem Programm werden effektive und kraftsparende Abwehrtechniken vermittelt.*



**Der Basis-Kurs beinhaltet 4 Einheiten à 3 Stunden**  
Mindestalter ist 14 Jahre, Höchstteilnehmerzahl 14 Personen.

**In der Linden Halle • 25791 Linden • An der Schule**

Vereinsmitglieder und deren Angehörige	Nichtmitglieder
<b>17,00 € p. Person</b>	<b>27,00 € p. Person</b>

Außer legere Sportkleidung solltest du Lust auf Bewegung und ein Getränk mitbringen. Lange Haare sollten zu einen Pferdeschwanz oder Zopf gebunden sein. Tabu sind Schmuck, Gesichtspiercings und lange Fingernägel. Die Matten dürfen nicht mit Schuhen betreten werden!

**Kontakt:** Andreas Schoppe  
Email: [Vorstand@tsvlinden.de](mailto:Vorstand@tsvlinden.de)

**Telefon:** 04836 1590  
**Fax:** 04836 8618021