

# Selbstverteidigungskurs für Jgdl. & Erwachsene

Selbstverteidigungs-Grundlagenkurs & -Aufbaukurs

## Realistische SELBSTVERTEIDIGUNG & SELBSTBEHAUPTUNG

- Wiederholung der Techniken aus dem Grundkurs
- Neue und effektive Verteidigungstechniken
- Verteidigung in der Bodenlage
- Verteidigung gegen Messer- und Stockangriffe
- Verteidigung mit dem Kubotan & Alltagsgegenständen
- Szenarientraining

6x ab Mittwoch, 11.04.18 von 20:15 - 21:15 Uhr

Ort: Turnhalle der Adalbert-Stifter-Schule,  
Neue Zeile, in Neugablonz.

Kursgebühr: € 15,00, zahlbar am ersten Kurstag.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung: [info@budokan-kaufbeuren.de](mailto:info@budokan-kaufbeuren.de) oder  
Tel. 08344-992799 oder über die Budokan  
Kaufbeuren Facebookseite. Mit der Anmeldung  
erklärt sich der/die Teilnehmer/in einverstanden, dass Bilder  
von dem Kurs für die Öffentlichkeitsarbeit der Budokan  
Kampfsportabteilung des TV Neugablonzu e.V. verwendet werden.

Bequeme Sportbekleidung ist ausreichend.

Kursleiter: Jürgen Lindner (5. Dan Karate, 1. Dan  
Jiu-Jitsu, 1. Dan Kyusho-Jitsu, lizenziertes Selbst-  
verteidigungstrainer, Modern Self Defence-Instructor)

Veranstalter: Budokan Kampfsportabteilung  
des Turnvereins Neugablonz e.V.

Internet: [www.budokan-kaufbeuren.de](http://www.budokan-kaufbeuren.de)

