

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
- Szenarietraining

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 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

