



TUS Neetze, Abteilung Ju Jutsu lädt ein zum Seminar: Selbstverteidigung für Frauen



- Prävention:** Deeskalation und Gefahrenbewusstsein
Selbstbehauptung: Aktives Situationstraining und sicheres Auftreten
Selbstverteidigung: Abwehr typischer Angriffe, einfache und wirkungsvolle Abwehrtechniken

2 Tage aktives Lernen auf 8 Stunden verteilt mit einem erfahrenen Seminarleiter!

Basiskurs für jede Frau ab 16 Jahren, Sportlichkeit ist keine Voraussetzung

Referent: Jonas H. K., DJJV Kursleiter Frauenselbstverteidigung,
3. DAN Schwarzgurt Ju Jutsu

Wann: Samstag, den 25.04.2020 von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr und
Sonntag, den 26.04.2020 von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Wo: Sporthalle Neetze, Von-Estorf-Straße 42, 21398 Neetze

Kosten: 40,- Euro je Teilnehmerin

Anmeldung/Infos: TUS Neetze, Abteilung Ju Jutsu unter 05850 971730
bis zum 16.04.2020

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen und Verpflegung nicht vergessen!