

Selbstverteidigung für Frauen

Samstag, 13.04.2019



Selbstverteidigungskurs für Frauen



Selbstverteidigung für Frauen mit Karatetechniken

Für aktive Mädchen/Frauen ab 14 Jahre, die sich vor Gewalt und Übergriffen schützen wollen. Karate ist eines der effizientesten Selbstverteidigungssysteme. Sie lernen einfache, realitätsnahe Techniken gegen Provokation, Festhalten, Würgen, Umklammerung, Verteidigung in der Bodenlage usw.

Trainingsort:
Karate Dojo
Erlenbadstr. 61
Ehem. Schlecker
77880 Obersasbach

Trainingszeiten:
Samstag, 13.04.2019 10—12.00 Uhr
Gebühr: € 10,— pro Trainingseinheit

Ausrüstung: Mitzubringen sind einfache Sportbekleidung. Trainiert wird barfuß oder mit Socken.

Anmeldung unter:
sv-karate@email.de
Tel. (0152) 54010516
Tel. (0160) 97344204

Trainer:
Udo Freudling 4. DAN, André Petras 3. DAN



 **Sparkasse
Offenburg/Ortenau**