

Selbstverteidigung für Damen

Judo-Club Hochtaunus Usingen



Sehr geehrte Damen,

aufgrund der hohen Nachfrage bietet der Judo-Club Hochtaunus Usingen wieder einen Selbstverteidigungskurs an:

AB: Mittwoch, dem 11.04.2018
UM: 18.30 Uhr (Kursende 20.00 Uhr)
WO: Eichkopfhalle, Usingen-Wernborn

Kursumfang/Inhalt

Umfang: 8 Mittwoche/jeweils 2 x 45 Minuten

Inhalt: Die Schwerpunkte der Kurse lassen sich in die Bereiche Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung unterteilen. Es werden viele alltagspraktische Tipps und Techniken erlernt, die im Verlauf des Kurses praktisch erprobt und umgesetzt werden.

Ihr bringt mit:

Gute Laune, bequeme Sportkleidung, Getränk (z.B. Wasser)

Kursgebühr:

Mitglieder Judo-Club Hochtaunus: 50 €
Nicht-Mitglieder: 80 €

Die Kursgebühr bitte direkt mit bei der Anmeldung oder am ersten Kursabend begleichen.

Teilnahme auf eigene Gefahr

Anmeldung Selbstverteidigungskurs Damen: Start 11.04.2018

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Teilnahme am Selbstverteidigungskurs des Judo-Club Hochtaunus Usingen an.



Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Geburtsdatum: _____

Datum/Unterschrift (Erziehungsberechtigte/r): _____

(Eure Anmeldung könnt ihr bis 05.04.2018 auch per Mail an wiebkeStorm@aol.com senden)