



Selbstverteidigung für Frauen

Prävention Selbstbehauptung Selbstverteidigung

8 Kursabende

Beginn: Mittwoch, 19.09.2018

UM: 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

**ORT: Eichkopfhalle in
Usingen-Wernborn**

Sehr geehrte Damen,

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

Kurs Informationen:

**Termine: 19.9./ 26.9./ 17.10./ 24.10./ 31.10./
7.11./ 14.11./ 21.11.**

Umfang: 8 Kursabende/ jeweils 2 x 45 Minuten

Kursinhalt:

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

Ort: Eichkopfhalle, 61250 Usingen-Wernborn

Ihr bringt mit:

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

Kursgebühr:

Mitglieder Judo-Club Hochtaunus: 50 €

Nicht-Mitglieder: 80 €

Begleichen Sie die Kursgebühr bitte direkt bei der Anmeldung oder spätestens am ersten Kurs-Abend.

Teilnahme auf eigene Gefahr

Anmeldung

JCH-Usingen, Nauheimer Straße 39, 61250 Usingen

Selbstverteidigungskurs für Frauen Start 19.09.2018

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

Name, Vorname

Anschrift

Telefonnummer

E-Mail

Geburtsdatum

Datum/Unterschrift (Erziehungsberechtigte/r)

Der Schutz ihrer persönlichen Daten ist uns wichtig. Wir verwenden ihre Daten nur für die Durchführung des Kurses und löschen sie danach. Eine Weitergabe der Daten an dritte erfolgt nicht.

Ihre Anmeldung können Sie bis **31.08.2018** per Post oder per Mail an storm@jch-usingen.de senden.