



Frauenselbstverteidigung

Ein Kurs für alle Frauen, die sich beim Joggen, Inlineskaten, Walken oder einfach generell im Alltag etwas sicherer fühlen möchten.

Wann:	Samstag, 04.11 & Sonntag, 12.11
Zeit:	jeweils 16:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Kampfsporthalle im Sportpark Nord
Kosten:	30 € für Mitglieder 40 € für Nichtmitglieder

An den beiden Kurstagen werden Selbstverteidigungstechniken zu unterschiedlichen Themen erarbeitet.

Hierzu gehört beispielsweise die Befreiung aus Umklammerungen oder Würgegriffen, das Griff lösen, Techniken gegen Ohrfeigen und andere Schlagangriffe sowie auch eine Befreiungssituation in der Bodenlage.

Alle Techniken sind einfach zu erlernen, aber dennoch sehr wirksam einsetzbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Weitere Information bei Miron Fiola unter dingaana@arcor.de
oder bei Max Zawierucha unter max.jujutsu@gmx.de.

Anmeldung: unbedingt erforderlich bis zum 27.Oktober 2017 bei der

Geschäftsstelle der SSF Bonn
Kölustr. 313a
53117 Bonn
0228 – 676868