



# NEU

## bei uns in Linden

Vom 09. Februar bis 12. April  
immer ab 19:30 Uhr im kleinen Dojo

### Selbstverteidigungskurs für Frauen

*Judo (der sanfte Weg) ist die traditionsreiche japanische Kampfkunst nach festen Regeln, die den ganzen Körper trainiert. Wurf-, Abwehr-, Boden- und Falltechniken stärken zu dem die Ausdauer, Kondition und Koordination.*



*Abgeleitet aus dem Olympischen Judo werden in der Judo Selbstverteidigung noch Tritte und Schläge integriert. In einem speziell für Frauen ausgearbeitetem Programm werden effektive und kraftsparende Abwehrtechniken vermittelt.*

**Der Basis-Kurs beinhaltet 10 Einheiten à 1,5 Stunden**  
Mindestalter ist 14 Jahre, Höchstteilnehmerzahl 14 Personen.

Vereinsmitglieder	Nichtmitglieder
<b>15,00 Euro p. Person</b>	<b>25,00 Euro p. Person</b>

Außer legere Sportkleidung solltest du Lust auf Bewegung und ein Getränk mitbringen. Lange Haare sollten zu einen Pferdeschwanz oder Zopf gebunden sein. Tabu sind Schmuck, Gesichts-Piercings und lange Fingernägel. Die Matten dürfen nicht mit Schuhen betreten werden !

Anmeldung bei Britta Eggers, e-mail: [britta@tsvlinden.de](mailto:britta@tsvlinden.de)  
oder jeweils Dienstag 17:00 bis 18:30 Uhr in der Lindenhalle.



[www.judo-macht-stark.de](http://www.judo-macht-stark.de)



Der Beitrag von 15,00 € für Vereinsmitglieder bzw. 25,00 € für Nichtmitglieder ist zu Kursbeginn fällig. Bei Nichterscheinen zu den folgenden Übungsstunden besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der bereits entrichteten Beiträge.

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt, die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Bei großem Interesse werden Vormerkungen für den nächsten Kurs berücksichtigt.

Verbindliche Anmeldung bei Britta Eggers per Mail [britta@tsvlinden.de](mailto:britta@tsvlinden.de), unter 0481-1471 oder mit folgendem Abschnitt:

Hiermit melde ich mich / wir uns verbindlich zum Frauen-Selbstverteidigungskurs vom 9. Februar bis 12. April 2016 an.

Vorname	Nachname	Telefon/E-Mail	Vereinsmitglied	
			Ja	Nein

