



NEU bei uns in Linden

Crash-Kurs an 2 Wochenenden

Fr. 19.2. 17:00 - 20:00 Uhr, Sa. 20.2. und So. 21.2. 10:00 - 12:30 Uhr
Fr. 26.2. 17:00 - 20:00 Uhr, Sa. 27.2. und So. 28.2. 10:00 - 12:30 Uhr

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.

Mindestalter ist 14 Jahre, Höchstteilnehmerzahl 14 Personen.

Vereinsmitglieder	Nichtmitglieder
15,00 Euro p. Person	25,00 Euro p. Person

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, Gesichtspiercings und lange Fingernägel. Die Matten dürfen nicht mit Schuhen betreten werden !

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



www.judo-macht-stark.de



Der Kurs geht über 2 Wochenenden, immer im kleinen Dojo, Turnhalle Linden.

Erstes Wochenende: Freitag, 19.2. von 17:00 - 20:00 Uhr, Samstag 20.2. und Sonntag, 21.2. jeweils von 10:00 - 12:30 Uhr

Zweites Wochenende: Freitag, 26.2. von 17:00 - 20:00 Uhr, Samstag 27.2. und Sonntag, 28.2. jeweils von 10:00 - 12:30 Uhr.

Der Beitrag von 15,00 € für Vereinsmitglieder bzw. 25,00 € für Nichtmitglieder ist bei 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.

Verbindliche Anmeldung und Fragen bei Britta Eggers per Mail britta@tsvlinden.de oder telefonisch unter 0481-1471.

