



für alle, ein Gewinn!



TSV Ebergötzen e.V.

Ju-Jutsu beim TSV Ebergötzen

Ferienprogramm 20.07.2020 – 24.08.2020

Kinder, Jugendliche, Erwachsene und **Neugierige**

Montags 17:30 – 19:00 Uhr

Bitte 5 Minuten vor dem Training zwecks Mattenaufbau in der Gymnastikhalle sein
Kampfsporterfahrung ist **NICHT** notwendig

Selbstverteidigungskurs für Frauen

In dem angebotenen Kurs geht es um
Gewaltprävention und Selbstverteidigung für Frauen

Selbstverteidigung mit dem Ziel:

- Gesetzliche Grundlagen
- Frauenspezifische Abwehrhandlungen
- Selbstsicherheit
- Selbstvertrauen
- Spaß
- uvm.

Kosten

Vereinsmitglieder: frei (nur Mitgl. TSV Ebergötzen)

Nichtmitglieder: 25 €

Kurslänge: 3 X 3 Stunden

15:00 – 18:00 Uhr

09.08.20

16.08.20

23.08.20

Trainer/in:

Martin Fiedler (2 Kyu) - Frieda Witkavel (2 Kyu)

Die Anmeldung kann per Email an: fiedlermartin01@gmail.com
oder auch direkt während des Trainings erfolgen.