

Justizsportverein
Ostthüringen e.V.



Frauen-Selbstverteidigungskurs am:

12.10.2019, 19.10.2019, 02.11.2019, 09.11.2019 & 16.11.2019,

jeweils von **13:30 Uhr bis 15:00 Uhr**

in der Turnhalle der Comenius-Schule, Bahnhofstraße 17 in 07570 Weida

Lehrgangleitung: Steven Schnabel, 5. Dan Judo, 5. Dan Jujitsu

Inhalte:

Verhaltensweisen in bedrohlichen Situationen,

Verteidigungen gegen körperliche Angriffe
im Stand und am Boden,

Verteidigungen gegen Angriffe mit gefährlichen Gegenständen

Gesamtkosten für alle fünf Teilabschnitte: **25,00 Euro**,
für Teilnehmerinnen aus dem Lehrgang 01/19 & 02/19: 15,00 Euro,
Vereinsmitglieder frei

Anmeldungen bis 01.10.2019 per E-Mail an:
vorsitzender@budo-weida.de