



Selbstverteidigung für Erwachsene ab 15 Jahre

**Auf der Basis der koreanischen Kampfsportart *TAE KWON DO*
erlernen wir gemeinsam:**

- effektive Selbstverteidigung (mit und ohne Waffen).
- wie man richtig hinfällt, ohne sich zu verletzen.
- wie man sich gegen Stärkere und Größere wehren kann.
- wie man Streit vermeiden und bedrohliche Situationen erkennen kann.

N

Wann ? ab Dienstag 05.04.2016

Uhrzeit: 20.00 – 21.30 Uhr

E

Ort: Turnhalle Gottlieb-Heinrich-Str.

**Kosten: zusätzlich zum Vereinsbeitrag:
5,00 € für Erwachsene
4,00 € für Jugendliche**

U

Leitung: Marco Bick

Was braucht Ihr?

Vor allen Dingen gute Laune, Spaß am Kampfsport, Lust etwas Neues auszuprobieren. Normale Sportbekleidung (für den Anfang), Hallenschuhe, Handtuch und etwas zum Trinken.

Schaut einfach mal vorbei und macht mit, es wird euch bestimmt Spaß machen!