

1. Ju-Jutsu Club Hanau-Steinheim

eine Abteilung des TFC-Steinheim e.V.

Selbstverteidigungskurs

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, die an realistischem und effektivem **Selbstverteidigungs-Training** interessiert sind.

Wann: Dienstag, 04.03.2025 bis Dienstag, 06.05.2025
jeweils von 20.00 Uhr bis 21.45 Uhr

Inhalte: Selbstverteidigungstraining mit wirkungsvollen Abwehrtechniken gegen verschiedene Angriffsarten
Erlernen von verletzungsfreiem Fallen
Sicheres Auftreten unter Einsatz von Körpersprache und Stimme
Gewalt erkennen – Zivilcourage situativ ausüben
Neu: - Pekiti Tirsia Kali – Techniken der Philippinischen Kampfkunst

Wo: Doorner-Halle (Kleine Halle, Eingang Eppsteinschule)
Doorner Str. 49, 63456 Hanau-Steinheim

Kosten: 95,00 Euro für einen zehnwöchigen Kurs
Die Kosten werden am zweiten Abend in bar erhoben.

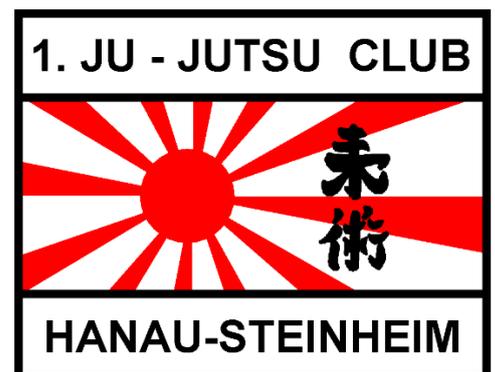
Hinweis: Das Training findet in bequemer Sportkleidung barfuß auf einer Mattenfläche statt.

Anmeldung und Informationen:

Web www.ju-jutsu-pekiti.de

☎: Gaby Ullrich 2.DAN Ju-Jutsu
0172 / 6627748

E-Mail: info@ju-jutsu-pekiti.de



Mitglied im Deutschen
Ju-Jutsu-Verband



Wir sind die Selbstverteidigungs-Spezialisten seit 1971!