

Frauenselbstverteidigung

Zweitägiger Kurs

Ein Kurs für alle Frauen, die sich beim Joggen, Inlineskaten, Walken oder generell im Alltag etwas sicherer fühlen möchten.



Wann: Samstag, 15.02.2020 und Sonntag, 16.02.2020
Zeit: jeweils 16:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Multiraum im Sportpark Nord, Kölnstraße 250, 53117 Bonn
Kosten: 40 € für SSF Mitglieder, 50 € für Externe

An den beiden Kurstagen werden Selbstverteidigungstechniken zu unterschiedlichen Themen erarbeitet.

Hierzu gehören beispielsweise Befreiung aus Umklammerungen oder Würgegriffen, Griff lösen, Techniken gegen Ohrfeigen und andere Schlagangriffe sowie auch eine Befreiungssituation in der Bodenlage.

Alle Techniken sind einfach zu erlernen, aber dennoch sehr wirksam einsetzbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Anmeldung: unbedingt erforderlich bis spätestens 7. Februar 2020

bei Anika Bundus: ju-jutsu@ssfbonn.de

Bitte überweisen an SSF Bonn, Ju Jutsu, IBAN: DE76 3705 0198 0000 0071 95.
Als Verwendungszweck bitte Frauen SV sowie Vor- und Nachnamen angeben.

Frauenselbstverteidigung

Zweitägiger Kurs

Ein Kurs für alle Frauen, die sich beim Joggen, Inlineskaten, Walken oder generell im Alltag etwas sicherer fühlen möchten.



Wann: Samstag, 15.02.2020 und Sonntag, 16.02.2020
Zeit: jeweils 16:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Multiraum im Sportpark Nord, Kölnstraße 250, 53117 Bonn
Kosten: 40 € für SSF Mitglieder, 50 € für Externe

An den beiden Kurstagen werden Selbstverteidigungstechniken zu unterschiedlichen Themen erarbeitet.

Hierzu gehören beispielsweise Befreiung aus Umklammerungen oder Würgegriffen, Griff lösen, Techniken gegen Ohrfeigen und andere Schlagangriffe sowie auch eine Befreiungssituation in der Bodenlage.

Alle Techniken sind einfach zu erlernen, aber dennoch sehr wirksam einsetzbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Anmeldung: unbedingt erforderlich bis spätestens 7. Februar 2020

bei Anika Bundus: ju-jutsu@ssfbonn.de

Bitte überweisen an SSF Bonn, Ju Jutsu, IBAN: DE76 3705 0198 0000 0071 95.
Als Verwendungszweck bitte Frauen SV sowie Vor- und Nachnamen angeben.