



KSV Ninja Übach-Palenberg e.V.

bietet einen

Intensiv

SELBSTVERTEIDIGUNG Kurs für Frauen ab 14 Jahren

an

mit den Themen

Situationen erkennen, Deeskalation der Situation

Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen

Selbstverteidigung

Theoretische Unterweisung

Hauptaugenmerk Praktische Übungen

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Zivile Kleidung oder Sport Kleidung, Hallensportschuhe sind Pflicht!!!

Unsere Kursleiter:

Ralf Pollex, Ausgebildeter Kursleiter für Frauen Selbstverteidigung, 1. Dan Ju-Jutsu, 3. Dan Tai-Jitsu-Hk-Ryu,

Detlef Tiroch, Ausgebildeter Kursleiter für Frauen Selbstverteidigung, 3. Dan Ju-Jutsu, 4. Dan Tai-Jitsu-Hk-Ryu,

1. Level Inayan Eskrima, Übungsleiter C, Trainer C,

Beide haben viel Erfahrung im Unterrichten von Kindern, Jugendliche, Erwachsene und vor allem im Unterrichten von Frauen ab 14 Jahren in der Selbstverteidigung.

Beide blicken auf mehr als 20 Jahre Kampfkunst und Kampfsport zurück, in unterschiedlichen Stilrichtungen.

Bei Anmeldung von 8 Teilnehmerinnen findet der Kurs für Frauen Selbstverteidigung statt.

Wann: Wir starten, am Samstag, den 27.08.2016, um 10:30 – 12:00 Uhr,

der Kurs findet immer Samstag und Montag statt,

Sa. 27.08. 10:30 – 12:00 Uhr, Mo. 29.08. 19:15– 20:00 Uhr, Sa. 03.09. 10:30 – 12:00 Uhr, Mo. 05.09. 19:15 – 20:00 Uhr, Sa. 10.09. 10:30 – 12:00 Uhr, Mo. 12.09. 19:15– 20:00 Uhr, Sa. 17.09. 10:30 – 12:00 Uhr, Mo. 19.09. 19:15 – 20:00 Uhr, Sa. 24.09. 10:30 – 12:00 Uhr, Mo. 26.09. 19:15 – 20:00 Uhr, Sa. 01.10. 10:30 – 12:00 Uhr

Wo: Übach-Palenberg, Mehrzweckhalle der Gesamtschule, Eingang über den Parkplatz,

Otto von Hubach Straße.

Kosten: für 6 Doppelstunden Übungseinheit 2 x 45 min, und 5 Einzelstunden 1 x 45 min , 100,00 €

(Zahlung vor Kursbeginn per Überweisung auf das Vereinskonto KSV Ninja Übach-Palenberg, oder in bar am ersten Kurs Tag beim Kursleiter)

Anmeldung erfolgt: Mit Anmeldeformular, per Mail an detlef.tiroch@gmail.com,

per Telefon: 015780368174 - Detlef Tiroch.

(Bitte Name, Vorname, Adresse, Alter und Rufnummer/Mail-Adresse angeben)

Weitere Informationen:

Facebook: Ninja Übach-Palenberg

<http://www.jujutsu-uebach-palenberg.de/>

Auch wenn der ein oder andere Termin nicht wahrgenommen werden kann, ist der Selbstverteidigungskurs sinnvoll, alle praktischen Übungen werden immer wieder mal im Verlauf des Kurses aufgefrischt.

„NINJA“ Übach-Palenberg e.V. Kampfsport u Selbstverteidigung
Konto (IBAN): DE33 3905 0000 0004 3954 48 (BIC): Sparkasse Aachen (AACSD33)