



SELBSTVERTEIDIGUNG ANFÄNGER KURS

AB
50€

SEMINARINHALTE:

- Angriffe und Verteidigung mit der Waffe und Alltagsgegenständen
- Hebel- und Befestigungstechniken
- Verteidigung gegen Angriffe zum Kopf
- Selbstverteidigung in Bodenlage

15. Februar 2025, 10 - 14 Uhr
In der Aula der Grundschule Nachrodt
Ehrenmalstraße 61, 58769 Nachrodt

**Marcus
Spiekermann**
2. Dan Shin-Jitsu Kobudo

**Kai
Vieler**
4. Dan Combative
Goshin-Ryu

**Siegfried
Benkel**
9. Dan Korean Allstyle
Jitsu



**Du hast
Fragen?**

TuS Nachrodt-Obstfeld 1891 e.V.
Marcus
shinjitsu1975@gmail.com

www.tus-nachrodt.de
 @tusnachrodt

ANMELDUNG



Du oder ein Familienmitglied (ab 14 Jahren) möchte an diesem Kurs teilnehmen?

Dann überweise folgenden Betrag bis zum 15.01.2025 auf das untenstehende Konto. Das Ganze ist auf 18 Teilnehmer M/W/D limitiert, sodass mit je 6 Leuten in drei Gruppen abwechselnd trainiert wird.

Kosten

für TuS-Mitglieder
50€

Kosten

für Nicht-Mitglieder
55€

Angaben zum Zahlungsempfänger:

TuS Nachrodt-Obstfeld 1891 e.V.

IBAN

DE67 4585 1020 0085 0050 56

Verwendungszweck (Ihr Name + Info über TuS-Mitgliedschaft)

Max Mustermann, TuS-Mitglied



SHIN-JITSU KOBUDO



Du hast Fragen?

TuS Nachrodt-Obstfeld 1891 e.V.
Marcus
shinjitsu1975@gmail.com

www.tus-nachrodt.de
 @tusnachrodt