

Frauen-Selbstverteidigungs-Kurs

der Abteilung Taekwon-Do & Jiu-Jitsu der DJK Schwabach e.V.

Der Kurs ist abgestimmt für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre.

Für Frauen und Mädchen ist es gerade in der heutigen Zeit wichtig, sich in Notfällen verteidigen zu können. Richtig angewandte Techniken, die keine große Kraft zur Verteidigung voraussetzen und einfache Hilfsmittel, die im Alltag zur Verfügung stehen, richtig eingesetzt, können in solchen Situationen über die Gesundheit und Unversehrtheit der



angegriffenen Frau entscheiden.

Bei uns können Sie nicht nur Techniken des Taekwon-Do zur Selbstverteidigung lernen, sondern eine gute Mischung aus verschiedenen Kampf-Sportarten, wie Jiu-Jitsu, Aikido, Allkampf, Nahkampf, u.s.w., damit Sie sich einfachen Angriffen, wie auch Angriffen mit Waffen widersetzen können.



Wann findet der Kurs statt?

Mittwochs, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
ab 10. Mai 2017 (bis 31.5. und 21.6. und 28.6.)

Dauer des Kurses?

6 Abende (jeweils 1½ Stunden)

Wo findet der Kurs statt?

in der DJK-Turnhalle, Huttersbühlstraße 23, Schwabach

Wer kann sich anmelden?

Frauen und Mädchen ab etwa 14 Jahre

Wie hoch ist die Kursgebühr?

50,-- Euro (Inklusive Versicherung)

Wer ist der Veranstalter?

Abteilung Taekwon-Do der DJK-Schwabach e.V.
Huttersbühlstraße 23
91126 Schwabach
<http://www.djk-schwabach.de/tkd.htm>

Wo kann ich Infos erhalten und mich anmelden?

Angelo Gagliano (Cheftrainer)
7.Dan Taekwon-Do, 9.Dan Jiu-Jitsu, 9. Dan Goshin-Jitsu
Fachlehrer für moderne Selbstverteidigung
Siedlungsstraße 11
91126 Schwabach
Telefon: 09122 85965
Mobil: 0151 19484363
e-mail: liganoga@hotmail.com



Weitere Instructoren:

Holger Schmitt
5. Dan Taekwon-Do,
7. Dan Goshin-Jitsu
Lehrer für Selbstverteidigung + Nervendruckpunkte I

Klaus Götz

3. Dan Taekwon-Do, 3.Dan Jiu-Jitsu, 3. Dan Goshin-Jitsu

