



Selbstverteidigungs-Kurs für Frauen



- Für Wen:** Frauen ab 14 Jahre
- Wann:** 3 zusammenhängende Termine:
Montag, den 30.11.2015, 19:00-20:30 Uhr
Montag, den 07.12.2015, 19:00-20:30 Uhr
Montag, den 14.12.2015, 19:00-20:30 Uhr
- Wo:** Schulturnhalle Langquaid
- Thema:** individuell je nach Erfahrung und körperlichen Voraussetzungen, u.a.:
Grundlagen der Selbstverteidigung; Techniken gegen verschiedenste Angriffe, Tritte, Griffe & Situationen; Abwehr von Angriffen mit & ohne Waffen, Selbstbewusstseinschulung, Psychologie in SV-Situationen.
- Gebühren:** 15€ pro Teilnehmer per Vorabüberweisung
- Mitzubringen:** bequeme Sport-/Joggingkleidung
- Anmeldung:** Verbindlich per Email (mit Telefonnummer für Rückfragen) an den Leiter + Überweisung der Gebühren an:

Turn- und Sportverein Langquaid e.V.
Sparkasse Langquaid
IBAN: DE 40 743 500 0000 07403509
Verwendungszweck: SV-Kurs Karate Nov-Dez15
- Meldeschluss:** Freitag, 27.11.2015 (Mail+Überweisung), die Nachmeldegebühr beträgt 5€.
- Leiter:** Matthias Weingartner mit Assistenten,
Trainer der Karateabteilung TSV Langquaid
(C-Trainerlizenz Karate, über 10 Jahre Erfahrung in verschiedenen Kampfsport- und Kampfkunstarten),
Telefon: 0157 79685562
Email: matthias.weingartner@gmx.de
- Weitere Infos:** Die Anmeldung ist erst erfolgt, nachdem die Gebühren sowie eine Email fristgerecht eingegangen sind. Nach der Email erhalten die Teilnehmer eine Emailbestätigung, eine telefonische Rückfrage ist ebenfalls möglich.

Es wird um pünktliches Erscheinen vor Beginn der Kurseinheiten gebeten!

Haftungsausschluss: Jegliche Haftung und Gewährleistung seitens der Veranstalter oder Trainer wird ausgeschlossen!