

Selbstverteidigung mit Elementen von Judo und Karate für Erwachsene

Theoretisches Grundwissen und praktische Übungen zur Verbesserung der körperlichen Vorbereitung und des Bewusstseins für die eigenen Ressourcen. Besonderes Augenmerk auf Reflexe, Koordinationsfähigkeiten und konsequente Reaktionsfähigkeit. Befreiungstechniken, Verteidigung, Bodenkampf, Falltechniken. Grundkenntnisse für die Verwendung von gängigen Gegenständen zur Verteidigung. Pfefferspray.

Wann:

- Freitag: 19.30 – 21.00 Uhr

Wo:

- Turnhalle Mölten

Beginn:

Freitag, 12. Oktober 2018 (durch E-Mail Bestätigung bei Erreichen einer Mindestanzahl von Teilnehmern)

Kosten:

persönlich oder per Banküberweisung zu bezahlen: IBAN: IT03R0826958580000304240324

- zwei Wochen Probezeit für Euro 1 für neue Mitglieder
- jährliche Mitgliedschaft und Verbandsgebühr: Euro 30,00 (innerhalb 22. Oktober 2018 zu bezahlen)
- jährliche Gebühr für den wöchentlichen Unterricht: Euro 120,00 (in drei Raten von Euro 40,00 jeweils im Oktober, Januar und März zu bezahlen)

Für Informationen und Einschreibung: Alessandro tel: 339 6708887
Daniela: daniela@renbukanbz.it



Alessandro Visintini
Judo IV Dan
Lehrer FIJKAM



Daniela Gaidano
Karate II Dan
Angehender Trainer FIJKAM