

SELBST- VERTEIDIGUNGSKURS

Dieser Kurs richtet sich an Männer, Frauen und Jugendliche ab 16 Jahren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Trainingsschwerpunkt liegt in der allgemeinen Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit und Selbstbehauptung! Der Kursleiter Stefan Bergmann hat seit mehr als 13 Jahren Erfahrung im Bereich der Kampfkunst und ist Krav Maga Basic-Instructor.

Anmeldungen bitte ich per Email unter Angabe der Telefonnummer an info@tg-schoetmar.de zu richten. Hier gilt das Windhundverfahren: wer zuerst kommt, malt zuerst.

Rechtzeitig vor Kursbeginn werden die Teilnehmer über eine Zu- oder Absage informiert.



KURSBEGINN

07.09.2022



TRAINING

18.00 - 19.30 Uhr
Halle II im Lohfeld

