



Selbstverteidigung für Frauen

Vielleicht haben Sie selbst schon Situationen erlebt, in denen Sie sich nicht sicher fühlten. Vermutlich haben Sie auch schon darüber nachgedacht, wie Sie auf solche Situationen in Zukunft souveräner reagieren können. Haben Sie dabei schon an Selbstverteidigung gedacht, diese aber als schwer erlernbar abgetan? Wir möchten Sie vom Gegenteil überzeugen, denn Ju-Jutsu kann jeder lernen und schon ein paar einfache Tricks werden Ihnen helfen, sich sicherer zu fühlen.

Ju-Jutsu ist eine moderne und effektive Art der Selbstverteidigung. Sie besteht aus einer Mischung aus Judo, Aikido Karate und Ji-Jitsu.

Im Kurs werden Elemente der Gewaltprävention, der Selbstbehauptung und der Selbstverteidigung vermittelt.

Teilnahmegebühr für Abonnenten

nur **50 €**

Sie sparen rund 10%

regulärer Preis 55 €

Termin

- Kurstermin:** 5 x freitags ab 03. Juni
- Kurszeit:** 19:00 Uhr – 20:30 Uhr
- Kursort:** Dojo der Ju-Jutsu-Abteilung der SG Walhalla Regensburg
Im Gewerbepark B52 (hinter dem „Triumph World“ Motorradladen)
93059 Regensburg
www.kampfsport-regensburg.de
- Kursgebühr:** 50 € für MZ-Abonnenten
55 € regulärer Preis
- Teilnehmeranzahl:** mind. 10, max. 26 Personen
- Mindestalter:** 16 Jahre
- Kursleitung:** Jürgen Stampka



Anmeldung unter kostenloser Hotline **0800/207 207 0** oder per E-Mail an **akademie@mittelbayerische.de** mit dem Stichwort **Selbstverteidigung für Frauen**



Mittelbayerische

AKADEMIE