Workshop Selbstverteidigung

- Grundtechniken zur Verteidigung -

Die TSGO-Judo-Abteilung bietet einen Workshop zum Kennenlernen von einfachen Grundtechniken zur Selbstbehauptung sowie Einstiegstechniken zur unmittelbaren Abwehr und zur Beendigung von Angriffen und Bedrohungssituationen an.
Für junge Erwachsene/Erwachsene (keine Kinder).
2 Termine, aufeinander aufbauend!!!

Es sind keine Vorkenntnisse in Kampfsportarten erforderlich!

Termin:	**Dienstag 16.04.2024 und 23.04.2024** **jeweils 19.00 bis ca. 21.00 Uhr**
Ort:	**Sporthalle der Grundschule Mitte (Füllerstraße)**
mitzubringen:	leichte Sportkleidung/bequeme Alltagskleidung, Socken oder Turnschlappen, (keine Turnschuhe, der Workshop findet auf Judomatten statt),
Kosten:	keine (Spenden werden gerne angenommen)

Wir bitten um Anmeldung zur Teilnahme unter Angabe von Name, Kennwort “SV-Workshop“ und E-Mail-Adresse

bis spätestens 09.04.2024

an E-Mail: **judo-oberursel@web.de**

(Hinweis: Die Daten werden ausschließlich zur Planung/Durchführung des Workshops verwendet und anschließend gelöscht. Es erfolgt keine weitergehende Verarbeitung der Daten.)

Wir müssen uns vorbehalten, die Teilnehmerzahl zu limitieren. Meldet Euch/melden Sie sich! Wenn die Liste voll sein sollte oder der Workshop abgesagt werden muss, geben wir per Mail Bescheid (Spam-Odner sichten!).