



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 26.11.2024 und 03.12.2024**

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 22.11.2024

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-Ordner sichten!).